

ધન્વંતરી.

" MEN'SSANA IN CORPORE SANO "   " પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.

પુસ્તક ૨ જું.   જાનેવારી ૧૯૦૯.   અંક ૧.

પ્રાર્થના-(હરીગીત-છંદ.)

જય સકળ જગપતિ જીવજીવન અકળ જ્યોતિસ્વરૂપ છો,
  અશરણશરણ સુખકરણ ભવભયહરણ આપ અનૂપ છો;
સહુ આધિવ્યાધિઉપાધિશોષક જગતપોષક શ્રીપતી,
  નિજ દાસ જાણી દયા આણિ આપ સહુને સુખ અતી. ૧

ધન્વંતરીનું રૂપ ધરી જગને નિરોગી રાખવા,
  આપે ઉપાયો ભાખિયા કંઇ સ્વાદ તેનો ચાખવા:
અતિ ગહન કૃતિ તદપિ પ્રભુ આ અલ્પમતિયેં આદરી,
  ગદવ્યંતરી મદ ગાળવા કર્યું પ્રકટ આ " ધન્વંતરી. " ૨

તુજ કૃપાથી આ વર્ષ પ્હેલું ધૈર્યસાથ વિતાવિયું,
  ઉપયોગી લેખ પ્રકાશીને જરી કાર્યરૂપ જતાવિયું;
ગુણિગ્રાહકો વર લેખકોની પ્રેમસહ પુષ્ટિ મળી,
  એથી સુદીર્ઘાયુ થતાં આ પત્રની આશા ફળી. ૩

અતિ ચમત્કારી અનુભવી આરોગ્યકારી લેખથી,
  ઉત્કર્ષથી આ વર્ષમાં વર હર્ષ દેવા નેમથી;
આ આદર્યો ઉદ્યમ પ્રભુ કરજો સફળ શુભ રંગથી,
  ઘર ઘર પ્રતિ વંચાય આ ધન્વંતરીજ ઉમંગથી. ૪

ન્હાના બાળકની નિત્યનોંધ.

આ લઘુ લેખ લખવા પહેલાં મને આર્યાવર્તના પ્રાચીનકાળના રૂષિ મુનીયો અને આપણા પૂર્વજોની રહેણી કહેણી અને અનેક આશ્રમોનું સ્મરણ થયા વિના રહેતું નથી. અને તે સંબંધી થોડું વર્ણન પણ લખ્યા શિવાય રહેવાતું નથી. આર્યવૈદકના વખણાતા વૈદ્યકગ્રંથો ચરક સુશ્રુત અને વાગ્ભટ્ટાદિ છે. જે વખતે આ ગ્રંથો લખાયા તે વખતે આપણા રૂષી મુનીયો અને પૂર્વજો મોટી પવિત્ર નદીઓના તીરે વૃક્ષ ફળ ફૂલ અને વેલીઓની ઘટાઓમાં પવિત્ર આશ્રમો બાંધી રહેતા હતા. ત્યાં અનેક શિષ્યો તેમની પાસે વિદ્યાભ્યાસ કરવા આવતા પ્રાતઃકાળ મધ્યાન્હકાળ અને સાયંકાળ વિગેરે વખતમાં વિદ્યાર્થીઓનો વેદાધ્યયનનો પવિત્ર ઘોષ સંભળાયા કરતો હતો. અને યજ્ઞકુંડોમાં અનેક જાતના સુગંધીમાન હુત દ્રવ્યો હોમાતા હોવાથી ત્યાંની હવા અત્યંત શુદ્ધ છતાં આવા સ્થાને પ્રવેશ કરનારને સ્વર્ગીય નંદન વનના સુખનું ભાન થતું હતું. એ કાળમાં આર્યાવર્તમાં વસ્તી પણ વધારે ન હતી. લોકો પણ થોડા થોડા સમૂહથી જુદાં જુદાં ગામો બાંધી રહેતા હતા. લોકોનાં મકાનો આજના જેવાં ત્રણ ચાર માળનાં ભવ્ય નહોતાં, પરંતુ ઘણે ભાગે મેડા વગરનાં છતાં વાંસના કામડાની કે માટીની ભીંતોનાં બનાવવામાં આવતાં. તે વખત જગ્યાની પણ પુષ્કળ છૂટ હોવાથી દરેક મકાનમાં ઓરડો પરશાળ, શયનગૃહ અને રસોડું તથા પૂજન અર્ચન માટે સંયમશાળા રાખવામાં આવતી. રસોઈખાનામાંથી ધુમાડો જવા માટે અને ઉપરથી સૂર્યનાં કિરણની આવ જા થવા માટે છાપરામાં જાળીયાં રાખવામાં આવતાં હતાં. ઘરને બે દ્વાર, એક આગલા અને બીજું પાછલા ભાગમાં રાખવામાં આવતું. આગલા ભાગમાં બારણા આગળ આંગણાની ખુલ્લી જમીન રાખવામાં આવતી. તે જગોએ તુલસી, બીલી, લીંબડા જેવાં વૃક્ષો અને મોગરા, જાઇ, જુઈ, ચંબેલી, ગુલાબ ચંપા જેવાં ફુલનાં વૃક્ષો વાવવામાં આવતાં, પાછલા ભાગમાં સગવડ હોય ત્યાંસુધી એક નાહાનો કુવો કરી રાખતા. તે સ્થળે નાહાવા ધોવાનું રાખતા. અને ત્યાં કેળાં, દાડમ, જામફળ, નાળીયેરીઓ ઇત્યાદિ દેશ કાળને અનુકુળ પડતાં ફળ વૃક્ષો તથા શાકની વેલીઓ વિગેરે વાવતા. શાકના વેલાઓ માટે માંડવા બાંધવામાં આવતા. ઘરની જગો રવીવારના દિવસે અને તહેવાર વિગેરેના દિવસે ગોમય મૃતિકાદિથી લિંપી ગુંપી સાફ રાખવામાં આવતી. દરેક ઘરમાં વૈશ્વદેવાદિ કર્મો થતાં, અને સૂર્યનો પ્રકાશ અને વૃક્ષાદિના સુગંધીમાન પવનની ઘરની આરપાર હમેશ આવ જા થતી હતી. આ કારણથી ઘરની હવા અત્યંત શુદ્ધ રહેતી, અને તે કાળના લોકો દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતા હતા.

પ્રાચીન કાળમાં કેવી જાતનાં મકાનો બાંધવાની પદ્ધતિ હતી, તેની સાબીતી દક્ષીણ મહારાષ્ટ્ર દેશમાંના મકાનોથી કંઇક અંશે થાય છે. ત્યાં આગલા ભાગમાં આંગણાની અને પાછલા ભાગમાં વાડાની છુટી જમીન રાખવામાં આવે છે. અને ફળફૂલાદિ વૃક્ષો વાવવામાં આવે છે. ઘરને આગળ અને પાછળ દ્વાર રાખવામાં આવે છે. ગુજરાતમાં પણ ગામડાંમાં કોઈ કોઈ સ્થળે આવાં મકાન હોય છે. આર્યાવર્તની વસ્તી વધતી ગઈ, લોકોની વસ્તી ન્હાનાં ગામોમાંથી ખસતી ગઇ અને મોટાં શહેરો વસવા લાગ્યાં, લોકોના રક્ષણને માટે શહેરને કોટો બાંધવા લાગ્યા, અને આજુ બાજુ ખાઇઓ ખોદવા લાગ્યા. પ્રથમ ભાગમાં લોકો લોક

બંધ જેવા મકાનોમાં રહેતા હતા. પરંતુ વસ્તીના વધવાથી જગોનો સંકોચ થવા લાગ્યો. પાછલા ભાગે વાડાની જગો રાખવાનો પ્રચાર બંધ થયો. અને તે થતાં પાછલા ભાગનાં દ્વારો મુકવાનો ચાલ બંધ થયો. આગલા ભાગમાં આંગણાની જગો પણ સંકોચાવા લાગી અને તે એટલે સુધી કે અમદાવાદ સુરત મુંબઈ અને બીજાં ન્હાનાં શહેરોમાં કેટલીક ગલીયોમાં ને મહોલ્લામાં આંગણાં આગળ બે હાથ જગો પણ ભાગ્યેજ હોય છે. આટલું થયા છતાં પણ સમાસ જ્યારે ન થયો ત્યારે ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર માળનાં ભવ્ય - મકાનો બાંધવા લાગ્યાં. મુંબઈ જેવા શહેરોમાં જોઈએ છીએ તો એક એક માળમાં ચાર ચાર પાંચ પાંચ મજલા છતાં ખચોખચ માણસો રહે છે અને તે ચાલી સામે બીજી ચાલીનાં ભવ્ય મકાનો ઉંચે આકાશમાં વાતો કરતાં હોય છે એટલે હવા, અજવાળાં કે સૂર્યના પ્રકાશની તો આશાજ શી? આવી સ્થિતિ વસ્તીની થઈ છે.

પ્રાચીન વૈદકશાસ્ત્ર જ્યારે રચાયાં ત્યારે હું ઉપર વર્ણન કરી ગયો તે પ્રમાણે લોકોને રહેવાનાં મકાનોની સ્થિતિ હોવાથી સુતીકા ગૃહો માટે પ્રાચીન કાળના શાસ્ત્રકારોને વધારે વર્ણન કરવાની જરૂર નહોતી. પરંતુ અર્વાચીન કાળમાં લોકોનાં આશ્રમ સ્થાનની સ્થિતિ આવી થતી ગઈ છે. ગુજરાતમાં અને બીજા ભાગમાં પ્રસુતા સ્ત્રિઓનું સુતીકાગૃહ બિલકુલ અંધારી જગોમાં રાખવામાં આવે છે. તે જગોએ સૂર્યના પ્રકાશની તો આશા સ્વપ્ને પણ હોતી નથી. દિવસે દીવો કરવામાં આવે ત્યારે માણસનું પણ મ્હો દેખાય છે. પવનનો સંચાર બિલકુલ હોતો નથી. ત્રણ ચાર દિવસ ઝાડો પેશાબ પ્રસુતા સ્ત્રીને ત્યાં આગળજ કરાવવામાં આવે છે. આવા સ્થળમાં પ્રસુતા સ્ત્રી અને તેના તરત જન્મેલા બાળકને રાખવામાં આવે છે. આ સ્થળને આપણે કલકત્તાના બ્લૅક હૉલની ઉપમાં આપીશું તો પણ ચાલી શકે તેમ છે. હવે લોકો કંઈ સમજવા લાગ્યા છે અને પશ્ચાત શોધકોએ સુતીકાગૃહ કેવું જોઈએ તે સંબંધી અનેક ગ્રંથો લખેલા છે તેનું વર્ણન અત્રે કરવાની જરૂર નથી. આર્યાવર્તના દયામાં અગ્રગણ્ય ભાગ લેનાર માબાપો આ લઘુ લેખની મસતાનું એકાગ્ર ચિત્તથી મનન કરશે. તો દરેક સ્ત્રી પુરૂષોના અંતઃકરણમાં દયાની લાગણી થયા વિના રહેશે નહીં. માતા પિતાનો તો તેમની ભવિષ્યમાં થનાર સંતતી પ્રત્યે પ્રેમ ન હોય એમ તો કહી શકાયજ નહીં. પરંતુ આરોગ્યતાના નિયમોનો અજ્ઞાનતાથી ભંગ થવાને લીધે આર્યાવર્તમાં અને બીજા દેશોમાં સુતીકાગૃહમાં રહેનાર કોમળ અને નાજુક તબીયતની પ્રસુતાઓ અને તેમના બાળકોની દુર્દશાનો પૂર્ણ ચિતાર આ લેખમાં આપવો કઠીણ છે; કારણ પ્રસિદ્ધ કવિ દયારામભાઈએ પદમાં કહ્યું છે કે "પ્રસુતાની પીડા રે વંઝા તે શું જાણે," "જાણ્યું તો કેમ આવે રે, આપ્યાની પરમાણે" "મુંગાએ સાકર ખાધી રે, મુંગાને સ્વપ્ન થયું; સમ મન જાણે રે, બીજાને ન જાય કહ્યું." પરંતુ એટલું તો નકી છે કે આવા સુતીકાગૃહોમાં રહેનાર હજારો નિર્દોષ પ્રસુતાઓનો અને તેમના બાળકોનો દર વર્ષે નાશ થાય છે એટલુંજ નહીં પણ તેમાથી જે માતાઓ અને બાળકો બચે છે તેવી માતાઓ અને બાળકો નિર્માલ્ય અને અલ્પાયુષી થઈ જાય છે. આવા સુતીકાગૃહમાં રહેલા એક બાળકે લખી રાખેલી નિત્યનોંધ પોથીમાંનો ઉતારો અમે નીચે દાખલ કરેલો છે. તે ધ્યાન પૂર્વક વાંચી મનન કરવા અમારી નમ્ર વિનંતી છે.

પ્રથમ દિવસ—હે પરમ કૃપાળુ અને શક્તીમાન પરમાત્મન! આજે મારા આનંદનો પાર રહ્યો નથી એક અંધકારમય સ્થાન કે જેમાં હું ઉંધે મસ્તકે રાત્રી દિવસ

લટક્યા કરતો હતો. મારૂં કોમળ શરીર જરાયુથી વીંટાયેલું હોવાથી હું મ્હારા હાથ પગ વીગેરે અંગો છૂટથી હલાવી શકતો નહોતો. કંઠ કફથી ભરેલો હોવાથી મારાથી બોલાતું નહોતું. તેમજ શ્વાસોશ્વાસ પણ લેઈ શકાતો નહોતો. મારી માતા અત્યંત ખારા ખાટા તીખા તમતમા અને ઉષ્ણ પદાર્થોનું ભક્ષણ કરતી, તેથી મને અત્યંત વેદના થતી. આવી દુઃખમય સ્થિતિમાં મારે કેટલીક મુદત સુધી રહેવું પડ્યું હતું. મારા છુટકારા માટે રાત્રી દિવસ હું પરમાત્માની સ્તુતી કરતો હતો. આખરે દયાળુ પરમાત્માએ મારી કૃતી સામું ન જોતાં અરજ સાંભળી અને મને એ મહાન સંકટમાંથી મુક્ત કર્યો.

મધુર ! સ્વર્ગીય ! આખરે હું આ દુનિયાંમાં આવી પહોંચ્યો છું, કોણે એવું ધાર્યું હોય કે અહીયાં આપણે છુટથી શ્વાસોશ્વાસ લેઈ શકીયે. અને પોતાના મનમાં જે હોય તે કીકીયારીયો કરી કે રડીને બીજાને જણાવી શકીયે. હવે હું એ જોવાને આતુર છું. કે સુખની જે જે આશાઓ મેં બાંધી છે તથા જે સુખનાં મને સ્વપ્ન આવતાં તે સઘળું ખરૂં પડે, તેમાં ખાસ કરીને આનંદી પ્રકાશ, આશમાંની ગગન, ખુસ્તુમાં હવા અને પાણી કે જે વડે મ્હારી તમ થયેલી ચામડી જરા થંડી પડે છે, તે ભોગવવાને હું આશા રાખું છું. આહા ! ઈશ્વિર કરે ને આ સર્વેની મઝા મને હવે મળી શકે. દીર્ઘ કાળ સુધી એક હવા અજવાળા વગરના સ્થાનમાં ઊંધે મસ્તકે લટકાઈ રહેલા મને આ સુખ જોઈ કેટલો આનંદ થતો હશે; તેની તુલના બીજાથી થવી કઠીણ છે.

બીજે દિવસ—અરે ! આ ગુંગળાવી નાંખે એવી હવા, આ ફીકકું પાણી આ ગોંધાઇ રહેલી હવા, આ અંધારૂં, આ સર્વેથી તો હું હવે થાક્યો. મેં તો કેવી ચોખ્ખી હવા નિર્મળ મીઠું પાણી અને ઝગમગાટ પ્રકાશ વીગેરેની આશા રાખી હતી. તે ક્યાં અને આ ક્યાં ? હશે, પણ ઓ જીવ ! ધીરજ રાખ, વખત જતાં સર્વે મળશે. પરંતુ મારી સારવાર કરનાર વૃદ્ધ ડોકરી (ડોશી) જરા પણ સમજતી હોય એમ લાગતું નથી. અરે આ સુતીકાગ્રહની અંદર સવા અને લસણનાં છોડાં જેવા પદાર્થોની થતી ધુણીથી કેવળ દુર્ગંધ ફેલાઇ રહી છે. આ સ્થાનની હવા ધુણીને લીધે અતિશય ગરમ થઇ રહી છે. વળી અધુરામાં પૂરી એક દેવતાની સઘડી પણ સુતીકાગ્રહમાં રાખવામાં આવી છે. મળમૂત્રની દુર્ગંધ પણ વ્યાપી રહી છે. આથી શ્વાસમાં તે હવા આવવાથી મ્હારૂં હૃદય ગભરાય છે, જેથી હું અત્યંત રોઉં છું, છતાં મ્હારી ફર્યાદ ઊપર કોઇ પણ ધ્યાન આપતું નથી.

ત્રીજે દિવસ—અરે ! આજે મને આ દુનીયામાં આવ્યાને ત્રીજો દિવસ થયો. હું ક્ષુધા, તૃષાથી પીડાઉં છું છતાં હજુ મને મારી માતાનું સ્તનપાન જે કરવા દીધું નહોતું તે કરવાને આજે હું ભાગ્યશાળી થયો છું. અરે ! એ માતાના અમૃતમય સ્વાદીષ્ટ દુધનો સ્વાદ ચાખે-વધારે વખત ગયો નથી, એટલામાં તો આ વૃદ્ધ ડોશી મને પાવા માટે હીમજ સોનામુખીનાં પાન વિગેરેને ઉકાળી તેની કરેલી બાળગુટી લાવી પાવા લાગી. અને કહેવા લાગી કે આથી તને ઝાડો સાફ થઇ માતાના ઉદરમાં તેનાં આંતરડામાં સંચિત થયેલો મળ હશે ને ઝાડા માર્ગે નીકળી જશે. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ

અગાધ ચાતુર્ય વાપરી શરીરની રચના કરેલી છે. તે શું બાળકને જન્મ્યા પછી તરત આવા વિચિત્ર સ્વાદવાળી બાળગુટી પાવાની અપેક્ષા રાખી હશે ? અને માતાના દુધથી બાળકના આંતરડામાં રહેલા મળની શુદ્ધી થતી નહીં હોય ? પરંતુ હું પરાધીન છું, એટલે મારા કરેલા વિચાર કંઇ કામના નથી.

પાંચમો દિવસ—હે દૈવ ! હજું કંઈ છુટકારો થયો નહીં. જો આ પ્રમાણે બહુ દિવસ ચાલશે તો આ પીડા મ્હારાથી શી રીતે સહન થઇ શકશે ? આજે પહોર મારે તો આ ધાગા (ચીંથરાં) ગોદડીઓમાં દટાઇ રહેવું પડે છે અરે ! આ ગોદડી પણ કેટલીવાર સૂતીકાગૃહમાં બીછાવેલી હશે. તેને સૂર્યનો તાપ લાગે તો કેટલાં વરસ ગયાં હશે ? આવા દુર્ગંધવાળી કહીયુ ગોદડીમાં સુવાથી મ્હારી કોમળ ત્વચા છોલાય છે. મ્હારા અંગો દુખે છે અને દુર્ગંધથી શ્વાસોશ્વાસો લઇ શકાતો નથી.

છઠ્ઠો દિવસ—આજે મને આ દુનીયામાં આવે ૭ દિવસ થયા. પેલી સુવારાનો હોશ ધરાવનાર બાઈની સલાહથી મારા શરીરપર બે ઝભલાં, માથે ઉનની ટોપી, પગે મોજાં અને તે ઉપર ઓઢાડેલાં ગરમ કપડાંથી મને બહુજ ત્રાસ થાય છે, મૂળ તો અંધારો ઓરડો વળી ખાટલા પાસે નાંખેલો પડદો અને સગડીમાં સળગતો દેવતા. આવી સ્થિતિમાં મહારે ચોવીસે કલાક કહાડવા પડે છે. મારી કેવી દયામણી દુઃખદાયક સ્થિતિ છે. આ મારી બાજુએ મૂકેલી સગડી કરતાયે મારા શરીરની હાલત વધારે ખરાબ છે. કારણ તે તો તેની પોતાની ગરમી બહાર કાઢી નાખી શકે છે; પણ મ્હારાથી તો મારાં કપડાંને લીધે શરીરમાંથી ગરમી બહાર કાઢી શકાતી નથી. અરે ! આમાંથી શી રીતે છુટવું તેનો ઉપાય સૂઝે તો કેવું સારૂં ? મ્હારા દુખને લીધે જો હું રડું છું તો ફિકરી પેલી ડોશી મ્હારા દુઃખમાં વધારો કરવા મ્હારી માતાને બરાબર ધાવણ આવતું નથી તેથી હું રડું છું એમ ધારી ગરમ ગરમ દુધ મને પાવાને લાવે છે. મ્હારૂં મગજ તપી ગયેલું હોવાથી મારા હાથ પગ ઠંડા પડે છે. તો વળી એકાદ ગરમ બ્લેન્કેટ જેવું કપડું મ્હારાપર વધારે ઓઢાડે છે. હું ધારૂં છું કે હવે મ્હારૂં આવી બન્યું છે. મહારી પીડાને લીધે અડધી ઊઘાડી આંખો હું બધા તરફ ફેરવું છું. ત્યારે આજુ બાજુના અજ્ઞાન માણસો કહે છે કે તેને નક્કી સરદી થઈ છે, અને તેથી મને ગરમ રાખવા વધારે ને વધારે ઉપચારો કરે છે. અરે દૈવ ! શું કોઈએ મહારી વ્હારે નહીં આવે ?

દશમો દિવસ—વળી એક બીજી ભયંકર રાત્રી હવા તો ગુંગળાવી નાખે છે. મ્હારાંથી બન્યું તેટલા જોરથી હું રડ્યો પણ મ્હારૂં દુઃખ કોઇ પારખી શક્યું નહીં. મ્હારે ઉપરા ઉપરી પી પી પી કરવું પડ્યું. તે એટલે સુધી કે મને તો એમજ લાગ્યું કે હવે મ્હારૂં પેટ ફાટી જશે, આજ સવારે મેં ધાર્યું કે ન્હાતી વખત જરા ઠંડું પાણી હશે તો મ્હારા બળતા શરીરને ઠંડક મળશે. પણ તેને બદલે મને સહન ન થઇ શકે તેવા ગરમ પાણીએ નવરાવી પાછો તુરત ગરમ કોયળા પહેરાવી ગરમ કપડામાં લપેટ્યો જેથી મને અસંત અકળામણ થવાથી હું ઘણોજ રોવા લાગ્યો; તો પણ મ્હારૂં દુઃખ તે અજ્ઞાન ડોશી સમજી શકી નહીં. ત્યારે થાકીને હું આંખો મીચીને બિછાનામાં સ્વસ્થ પડી રહ્યો, જેથી તે સારવાર કરનાર ડોશીને એમ લા-

ગયું કે બાળકને નવરાવાથી શરદી થઈ ગઇને માંદો પડ્યો તેથી તુરત એક વૈદને ત્યાં દોડીને તેમને ઘેર તેડી આવી. મ્હેં ધાર્યું કે આ વૈધરાજ, વૈદ્યવિદ્યામાં પ્રવીણ હોવાથી મ્હારી પીડા સમજી શકશે તેથી દયામણે ચ્હેરે તેના તરફ જોઇ મ્હારા દુઃખની વાત તેમને સમજાવવા પ્રયત્ન કર્યો; પરંતુ તે પણ મૂર્ખાજ નીકળ્યા. અને મ્હારૂં દુઃખ જરા પણ પારખ્યા શિવાયે મ્હારા ચ્હેરા સામું જોઇ જાણે મ્હારૂં દુઃખ પારખી શક્યા હોય એમ ડોળ બતાવી ચાલ્યા ગયા. અડધા કલાક પછી એક ચમચામાંથી ઉબકા લાવે તેવી વાસનાળી તુરી, કડવી તથા બેસ્વાદ દવાનો રગડો મને પાયો, અરે! આ દવાથી શો ફાયદો ? "પાડાને રોગ અને પખાલીને ડામ." તેવું ઉંટ વૈદું આ લોકો કરવા મંડ્યા છે. ખરી રીતે ઠંડુ મીઠું પાણી, ખુસ્તુમાં ચોખ્ખી હવા, જીવન તથા ઉત્સાહ અર્પનાર પ્રકાશ એજ મ્હારા રોગની રામબાણ દવા છે.

બારમો દિવસ—હવે તો આવી પહોંચ્યું છે, મ્હારી કાકીયો, મામીયો, માશીયો, સગાં, ડોસા, ડોસીયો તથા માબાપ તથા પાડોશીયો વિગેરે ગઈ કાલ એકઠાં થઇ મ્હારા વિષે ચિંતાતુર મુખે વિચાર કર્યો હતો. દરેક જણે જુદા જુદા ઉપાયો બતાવ્યા. પરંતુ સર્વે એક મત થયાં કે મને શરદી થઇ છે, મને ગરમ રાખવાની તો સૌથી પ્રથમ અગત્ય સર્વને જણાઈ તેથી તેમણે મને થોડી બ્રાન્ડી તથા મેલીન્સ ફુડ પાયો કે જેથી તેમના ધારવા પ્રમાણે શરીરમાં ગરમાવો તથા ટટારી આવે, પરંતુ તેથી મ્હારૂં મગજ એટલું તો તપી ગયું કે મ્હારી ગભરામણનો પાર રહ્યો નહી. અને અન્તે હું મરવા જેવા થઇ ગયો. અને બેભાન થઈ ગયો. વળી મ્હારા પેટ ઉપર શરીરમાં ગરમાવો રાખવા એક ફલાનલનો પટો વીંટયો હતો, પણ તેથી તો ગભરામણ વધી પેટમાં એક ટીપું પણ દુધ ટકી શક્યું નહીં. મ્હને ઓઢાડેલાં લુગડાં પણ ખશી જાય તેની બીકથી તેઓ મને પગ પણ હલાવવા કે પેટમાં આવતી ચુંક ઓછી કરવા ટુંટીયું વાળી પડી રહેવા દેતાં પણ નહીં. મ્હારી સર્વ લાગણીયો હવે ધીરે ધીરે જતી રહેવા લાગી છે છતાં મ્હને ચોખી હવાનો એક શ્વાસ પણ લેવા દેવામાં આવતો નથી. પ્રભુ! હવે તો આ દુઃખમાથી ઝટ પાર આવે તો સારૂં.

તેરમો દિવસ—ઓ સુખનાં સાધનોથી ભરેલી દુનીયાં! તને છેલ્લી સલામ? મ્હારા અજ્ઞાન સગાં વ્હાલાંઓએ ત્હારી હવા પ્રકાશ કે મીઠા જળનો સ્વાદ મને એક દિવસ પણ લેવા દીધો નથી. આ દુઃખમાંથી હવે હું મુક્ત થાઉં છું, અને એવી ભૂમીમાં જાઉં છું કે જ્યાં આવાં અજ્ઞાનનાં બંધનોનો ભાસ માત્ર પણ નથી. છેલ્લી સલામ!!!



રોગ તથા તેનું નિવારણ.

આપણા શરીરમાં દરેક પ્રકારે દરદ અગર બેચેની કંઇ પણ કારણસર હોય છે. સાધારણ સમજનો કોઈ પણ વાચક એટલું તો કબુલ જ કરશે કે આ સૃષ્ટિમાં કોઇ પણ પદાર્થ નિમિત્ત તથા ઉદ્દેશ સિવાય સંભવતો નથી. આમ હોવાથી શરીરના કોઈ પણ જાતના દરદનું કારણ જો શોધી કહાડી દૂર થઈ શકે તો, કુદરત પોતાનું કામ પાછું નિયમિત રીતે બજાવશે જ. પ્રાણી માત્રનું પિંજર બનાવવામાં કુદરતે અનહદ ડહાપણ અને એટલું દૂરદર્શીપણું વાપર્યું છે કે ભવિષ્યમાં કોઇ પણ કારણસર શરીરમાં જો શત્રુ ઉભો થાય તો તત્કાળ તેના આગમનની ખબર આપવા તથા તેનું નિવારણ કરવા અનેક યુક્તિઓ તથા પ્રતિકારો શરીરમાં તૈયાર જ રહે છે. આટલું હોવા છતાં દિવસે દિવસે વધતા જતા વ્યાધિઓથી અસંખ્ય મનુષ્યો પીડાતાં નજરે પડે છે, તેનાં અનેક કારણો છે. તેમાંથી નીચે દર્શાવેલાં કારણો ખાસ નિકટનાં ગણી શકાય છે. અયોગ્ય આહાર એટલે જેમાં પોષણના સઘળાં તત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં નથી, ખોરાક ઉત્તમ પ્રકારનો હોવા છતાં જેને બરાબર પકવવામાં આવ્યો નથી; બરાબર ચાવ્યા સિવાય ગમે તેમ ગળેલો ખોરાક; અગર હોજરી તેને પરિપૂર્ણ પચાવી તેમાંથી ઘટતું પોષણ મેળવી શકે, તે કરતાં ઘણોજ વધારે જમવાના વખતની અવ્યવસ્થા; ઉત્તેજક તથા માદક ઈત્યાદિ પદાર્થોનું પાચન શરીરપર પૂરતાં વસ્ત્ર સિવાય ઋતુઓના અનિયમિત તથા આકસ્મિક ફેરફારમાં રહેવું; પૂરતાં હવા ઉજાસને અભાવે બગડેલી હવામાં રહેવું; રોગના જંતુઓથી મિશ્રિત પાણીનો ઉપયોગ; ઉત્પાદક ઇંદ્રિયોનું હદબહાર ઉત્તેજન; ચીડ ઉચાટ અને કામના બોજાથી મગજ અને સામાન્ય શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર થતો ફેર; અનિયમિત કસરત અગર ગજા ઉપરાંત કરેલી મજુરીથી ઉપજતો શારીરિક થાક; કસરતનો બિલકુલ અભાવ અગર તેનો એકાદ બે અવયવ ઉપર આધરતો બોજો; વ્યાયામ તથા નિંદ્રાના વખતમાં તેમજ પ્રમાણમાં અનિયમિતપણું અગર કમીપણું; મળ ત્યાગમાં બેપરવા તથા અનિયમિતપણું ઈત્યાદિ પ્રાથમિક કારણો ગણી શકાય. આ સિવાય થતાં બીજાં ઘણાં નિમિત્તો રોગનાં કારણ હોય છે, પરંતુ ઉપર દર્શાવેલાં સામાન્યતઃ નજીકનાં ગણાય. ઉપર જતાવેલાં કારણોમાંથી કોઇ પણ હયાતીમાં આવે છે તો તેનું પ્રથમ ચિન્હ તરિકે શરીરના કુદરતી કામમાં એકદમ અવ્યવસ્થા માલમ પડે છે તેમજ નિરૂપયોગી ચીજોને શરીર બહાર કાઢી નાખવાના તેના ક્રમમાં ભંગાણ પડે છે. વાચક વર્ગને માલમ હશે કે નિરૂપયોગી પદાર્થોને શરીરમાંથી દૂર કરવાના મુખ્ય ચાર રસ્તા છે. જેવાં કે શ્વાસપ્રશ્વાસ, મળ, મૂત્ર તથા પ્રસ્વેદ. એક બાજુથી શરીરની અંદર જીવનતત્વો અહર્નિશ રેડાયાજ કરે છે. ત્યારે બીજી બાજુથી જુના તથા નિરૂપયોગી પદાર્થોનો ત્યાગ થયાં કરે છે. આ સતત ચાલતા આંતરબાહ્ય પ્રવાહમાં વિક્ષેપ એ રોગનું પ્રાથમિક ચિન્હ છે. ઉપર દર્શાવેલા કારણોમાંથી એકાદની હયાતીના પરિણામે કુદરતના કામમાં અવ્યવસ્થા થાય છે, અને નિરૂપયોગી પદાર્થોનો શરીરમાંથી બહાર જતો પ્રવાહ સ્ખલિત થાય છે. નિરૂપયોગિ પદાર્થોનો આ પ્રમાણેનો શરીરમાં જમાવ તે લગભગ દરેક જાતના રોગનું નિકટનું કારણ હોય છે, જ્વર જેવા ઉગ્રરોગ, શરીરમાં નિરૂપયોગી એટલે ઝેરી પદાર્થોના જમાવને એકદમ બાળી ભસ્મ કરવાના કુદરતના મહાન પ્રયાસનુંજ પરિણામ છે. તેથી ઉલટું

થીમા જાયુના રોગની ઉત્પત્તિનું કારણ આ ઝેરી પદાર્થોને દૂર કરનારા અવયવોની નબળાઇ તથા છણતા હોય છે આ અવયવો નિયમિત રીતે દૂર કરી શકે તે કરતાં ઘણાજ વધારે પ્રમાણમાં જ્યારે ઝેરી પદાર્થોની શરીરમા ઉત્પત્તિ થવા પામે છે. ત્યારે તેઓને નિયમ કરતાં વિશેષ કામ કરવાની ફરજ પડે છે. લાંબો સમય જો આમ ફાજલ કામનો બોજો ચાલ્યા કરે તો કુદરતી રીતેજ તે અવયવ છીર્ણ થઇ નબળો પડે એમાં શી નવાઈ. આ પ્રમાણે જ્યારે શરીરમાંથી બાહાર જતો પ્રવાહ ગોટાળા ભરી સ્થિતિમાં હોય છે, તે સમયમાં જો પોષણરૂપે અંદર આવતા પ્રવાહમાં પણ અવ્યવસ્થા હોય છેજ અને તેથી કરીને બિચારા ઘસાઇ જતા અવયવોને પૂરતું પોષણ મળતું નથી. અને પરિણામે ક્ષીણતા પેદા થાય છે. રોગની ઉત્પત્તિ આટલી સરળ હોય છે તો પછી તેનો નિરોધ અગર પ્રતિકાર શા માટે એટલોજ સરળ ના હોવો જોઇએ. સામાન્યતઃ વિચાર કરતાં ખાત્રી થશે કે વસ્તુ સ્થિતિ છે, પણ તેમજ. પ્રતિકારની આવી સરળતા નીચેના ત્રણું મહાન સિદ્ધાન્તોનેજ આભારી છે.

૧ નિરૂપયોગી ઝેરી પદાર્થોને શરીરમાંથી દૂર કરવા તથા તેને ભવિષ્યમાં જમા થવા દેવા નહીં.

૨ તબીયતમાં બિગાડ કરનારા નિકટ કારણને નાબુદ કરવું તથા સાદો પુષ્ટિકારક તથા જલ્દી પચી શકે તેવો બરાબર ચાવીને ખાધેલો ખોરાક તથા સ્વચ્છ હવા ઈત્યાદિ સાધનોથી સમાર કામ માટે કુદરતને પૂરતી સામગ્રી પૂરી પાડવી. (અને છેવટમાં:-)

૩ મંદ પડી ગયેલી નસો નાડીઓ તથા બંધ થઈ ગયેલા શરીરના ઝરા વહેનોને ચંપી, કસરત વિગેરે ઉપાયોથી જાગૃત કરવાં કે જેથી બિગાડને બહાર ફેંકી દઇ શરીર સમાર કામ બરાબર બજાવી શકે.

આ ત્રણ મહા સિદ્ધાન્તોનો યથાયોગ્ય તથા વસ્તુ સ્થિતિને અનુસરતો ઉપયોગ થાય તેટલા માટે વાચકવર્ગનું ખાસ ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે કે તે સિદ્ધાન્તો ઉપર જણાવેલા કુદરતી ક્રમમાંથી કેવી રીતે ગોઠવી કાઢ્યા છે. તથા રોગ નિવારણની આ કુદરતી રીતિનો કેવી રીતે સમાયાનુસાર ઉપયોગ કરવો એ લક્ષ પૂર્વક આ લેખ ઉપર મનન કરવાથી સમજાશે.

શરીરની સંભાળમાં તથા કોઇ પણ જાતના ઉપચારના વિધિને પાળવામાં મનુષ્ય જાતીનું બેદરકારીપણું સુવિખ્યાત હોવાથી પ્રિયવાચક ! અમે ખાસ વિનવીયે છીયે કે ઉપચારક્રમ હાથ ધરતાં પહેલાં તમે શું કરવા માગો છો, તેનું પરિપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઇએ, એટલુંજ નહીં પરંતુ દરેક વિધિ સમજીને, કાળજીથી તથા યથાયોગ્ય થવી જોઇએ. ઉપચાર ક્રમને અનુસરવામાં જનસમાજના બેદરકારીપણાનો રમુજી નમુનો એક સુવિખ્યાત દાક્તરના ઘરમાંજ થવા પામેલો હતો. એક તરૂણ સ્ત્રી મેંમાનને સહેજ અજીર્ણ વિકાર માલુમ પડવાથી તે ડાકતરે તેને સવારના કંઇ પણ ખાતાં પહેલાં કમતીમાં કમતી અર્ધો કલાક અગાઉ ન્હાની માફક ગરમ પાણીનો એક પ્યાલો પીવાને ભલામણ કરી. અને પછી આવા સાધારણ ઉપચારને તે શી રીતે અમલમાં મુકે છે, તે જોવાની કંઇક ઉત્કંઠા થવાથી તે ઉપર નજર રાખી. પેહેલેજ દિવસે તેણે નાસ્તો

કરવા અગાઉ દશ મીનીટ પહેલાં તે પાણી પીધું. અમુક દિવસમાં વખત કમી થતે થતે નાસ્તાની સાથેજ પાણી આવી પહોંચ્યું, અને એક અઠવાડીઉં પણ પુરૂં થતાં અગાઉ ગરમ પાણીને બદલે ઠંડાનો પ્યાલોજ ગોઠવી દીધો, આ પ્રમાણે ઉપચારક્રમને યથાવિધિ પાળી તેનાથી જઠરની અંદરની સેવાળ તથા નહીં પચેલા ખોરાકના શેષ ભાગને ધોઇ કાઢવાનો ઉદ્દેશને તેણે બરાબર પાર પડવા દીધો નહીં, અને તે ઉપરાંત આરોગ્યના એક બીજા નિયમનો તેણે ભંગ કર્યો. ખોરાકની સાથે મુખ તથા જઠરના પાચક રસોને ભળવા નહીં દેતાં તેની અંદર પાણીનોજ ભેળ કરી પાચનક્રિયામાં ખલેલ કરી અને તેટલાથી પણ સંતોષ નહીં પામતાં જઠરના પાચક રસનું વિરોધિ ચ્હાનું ઝેર તેમાં ઉમેર્યું. પરિણામે સ્વાભાવિક રીતેજ તે દાક્તર તથા તેનો ઉપચાર વિધિ બેઉ ઉપરથી તે બાઇનો વિશ્વાસ ઉઠી ગયો, અને બીજા દાક્તરની ગોળીયો તથા ચાલુ અજીર્ણનું સેવન પાછું શરૂ કર્યું.

પ્રિયવાચક તું જો જાણે અજાણે કોઈ પ્રકારે આ બાઈનું અનુકરણ કરે અને કંઇ ફાયદો ના માલમ પડે તો ઉપચારક્રમનેજ સામાન્યતઃ દોષ દેવા કરતાં જેને ઘટે તેનેજ શિર તેને મુકજે. જ્યારે આ પ્રમાણે પ્રતિકાર તથા નિરોધ સરળ છે, તો પછી આપણાં પુરાણાં મહાસાગર સમાન વિશાળ આયુર્વેદ તથા પશ્ચિમનાં અટપટાં ઔષધશાસ્ત્રો શા કારણથી તથા કેવી રીતે હયાતિમાં આવ્યાં હશે એવો સાધારણ સવાલ ઉભો થાય છે, જવાબમાં તેજ શાસ્ત્રોને આધારે સ્વભાવિક એટલુંજ અનુમાન થઈ શકે કે અસલના તેમજ હાલના વૈદ્ય દાક્તરો શરીરના અદૃશ્ય તથા સાગ ઉભય પ્રકારના ઉક્ત પ્રવાહોને સારી રીતે સમજતા હતા. તથા દરેક રોગનું મૂળ કારણ પણ તેનેજ લેખતા હતા, અને હજુ પણ તેજ પ્રમાણે માને છે. પરંતુ તે મૂળ કારણ જેવી કુદરતી રીતે હયાતીમાં આવ્યું તેજ કુદરતી રીતે સેહેલાઇથી તેને નિર્મૂળ કરી શકાય એ સાધારણ નિયમ તેની સામાન્યતાને લીધેજ તેઓના ધ્યાનમાંથી લુપ્ત થએલો લાગે છે. અને પાછળથી હયાતીમાં આવેલા રસાયણ શાસ્ત્રનાં ચમત્કારિક પ્રયોગોથી અંજાઈ જઈ મનુષ્યની જઠરનેજ તેવા રસાયણી પ્રયોગો કરવાનું પાત્ર બનાવી મુકી. જો આપણે એમ માનીયે કે તે લોકો જાણી જોઇને મનુષ્યની જઠર જેવા અગત્યના અવયવનો આવો દુરૂપયોગ કરે છે તો તેઓના અપરાધની હદજ રહેતી નથી; પરંતુ સઘળાઓજ તે પ્રમાણે જાણી બુઝીને કરે છે તેમ નથી. શરૂઆતમાં અગ્રેસર ગણાતા વૈદ્ય ડાક્તરોએ એ પ્રમાણે કીધું તથા તેઓના પ્રયોગોના ચમત્કારનાં પુસ્તકો લખ્યાં એટલે પછી ગાડરીયો પ્રવાહ ચાલ્યો તે એટલે સુધી કે ઉપર જણાવેલા રોગમાત્રના મૂળ કારણને ભૂલીજ ગયા. ખરૂં જોતાં તે ગણાતા અગ્રેસરોનાં ચમત્કારનાં પુસ્તકોમાં ચમત્કાર માત્ર એટલોજ માલમ પડે છે કે રોગ તથા તે લોકોના પ્રયોગો એ બેઉની સ્હામે ટક્કર ઝીલી કુદરત રોગીઓને બચાવી શકી છે. વખતો વખત ઘણા વૈદ્ય ડાક્તરોની આ ભુલ સ્હામે આંખ ઉઘાડી હોય એમ ખુલ્લું જણાય છે; પરંતુ લાંબા વખતથી જામી ગયેલા વેહેમ તથા રૂઢી સ્હામે તેઓ નિષ્ફળ તથા નિર્બળ નીવડ્યા છે. આ નિષ્ફળતામાં બીજાં પણ કેટલાંક કારણોએ ઉમેરો કીધો છે. હાલનાં કહેવાતા સુધારામાં મનુષ્યોને જે અકુદરતી જીંદગી ગુજારવી પડે છે, તેને પરિણામે વધતા જતા રોગોની તરેહવાર ઉત્પત્તિએ વૈદ્ય ડાક્તરનો ધંધો ઘણો કમાણીવાળો બનાવી મુક્યો છે. આ પ્રમાણે હોવાથી સુંઠનો કાંકરો લઈ ગાંધી થઇ બેસતા લેભાગુ વૈદ્ય ડાક્તરોનો જથ્થો વખત જતાંજ વધે છે, અને સંખ્યાબંધોનો નિર્વાહ પણ થાય છે. તેમ થવાનું પ્ર-

રણુ ફક્ત એટલુંજ છે કે હાલનું કહેવાતું (Medical Science) ઔષધશાસ્ત્રજ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કુદરતને છોડી ઉંધે રસ્તે ચઢેલું છે એટલે શાસ્ત્રમાં પ્રવીણ ડાક્તરો તથા સેંભાણુ વૈદ્યો વ્યાધિના ઉપચારની બાબતમાં સરખાજ ઉતરે છે. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે રોગ તથા ઝેરી દવાઓના રગડા ઉભયની સ્હામે ટકી શકે તેટલું જો જીવનતત્વ શરીરમાં હોય તો કુદરત દરદીને પોતાની અસલ સ્થિતિ ઉપર વહેલો મોડો પણ લાવી મુકે છે અને તેનું માન વૈદ્ય ડાકતરનેજ મળે છે. જો પ્રાણતત્વ પુરતું હોતું નથી તો દરદી મરણને શરણ થાય છે તેમાં બિચારા વૈદ્ય ડાક્તર શું કરે ! કુદરતની કંઈ બુદ્ધી છે." ઇત્યાદિ ભૂલ ભરેલાં પરંતુ ધરગથું વાક્યો પાછળ તેઓ પોતાનું અજ્ઞાન તથા સ્વાર્થ સંતાડી શકે છે. વ્યાધીઓના ઉપચાર કુદરતને મળીનેજ નહીં થવામાં બીજું કારણ એ છે કે હાલના કહેવાતા દાક્તરો સંદીઓથી ચાલી આવતી રૂઢી મુજબ કામ કરતા આવ્યા છે, તથા તેજ ઉલટે રસ્તે લઇ જતાં પાનાં પોથાંનેજ તેમણે ગોખી મોઢે કરેલાં હોવાથી તેવી જુની રૂઢી વિરૂદ્ધ તેમને સ્વપ્નું પણ આવી શકતું નથી, પ્રાણીમાત્રનો સ્વભાવજ છે કે અમુક રસ્તે હમેશાં જવાની ટેવ પડવા પછી પોતાની ગતીને રોકી તેમ કરવાનું પ્રયોજન શોધવાનું તેમને ભાનજ રહેતું નથી. પોતાની જાણ બહારની વાત તેમના ધ્યાનમાં ઉતરતીજ નથી. કુવાના દેડકાને સમુદ્રનો ખ્યાલ ક્યાંથી આવે ! પરંતુ બધાજ કંઈ સમજની ખામીને લીધે આ ખોટા રસ્તાને વળગી રહે છે, તેમ નથી. તેઓનો મોટો ભાગ તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નછવી મહેનતના બદલામાં મળતી મોટી આવકની લાલચ છોડી શકતા નથી અને તેથી મનુષ્યજાતીના ભલાને અર્થે જે શાસ્ત્ર મૂળ હયાતીમાં આવ્યું તેના ઉદ્દેશને બિલકુલ ઉલટાવીજ નાખે છે. પૈસા ભરચક મળે તો પછી મનુષ્યજાતીનું ભલે ગમે તેમ થાય તેની તેઓ પરવા રાખતાજ નથી. આગળના સમયમાં જેમ બ્રાહ્મણો શાસ્ત્રો ભણવાનો ઇજારો રાખી બીજા લોકોનાં અજ્ઞાન તથા શ્રદ્ધા ઉપરજ પોતાનો ગુજરો કરતા હતા તેમ હાલના કહેવાતા સુધરેલા વખતમાં પણ વૈદ્ય ડાક્તરો લોકોનાં અજ્ઞાન, તથા અંધશ્રદ્ધા ઉપર મોજ માણે છે. પ્રજાવર્ગ પણ દાક્તરોની સાથે એકજ નિશાળે ભણેલો હોય છે. તે પણ દવાના રગડાથી ટેવાઇ ગયેલો છે. સહેજ તબીયતમાં બિગાડ થતાં લોકો વૈદ્ય અગર ડાક્તર પાસે દોડે છે, અને "કંઈ દવા" માગે છે તથા છેવટ કંઈ નહીં તો ડાક્તરની ગોળીનું પાણી પણ ભરી આપે તોજ સંતોષ થાય છે. આ "દવા" કોઈ નહીં ખબર પડે તેવે રસ્તે બીગાડને સુધારશે એવી અંધશ્રદ્ધામાં તેને પીએ છે. પરંતુ શ્રદ્ધાની પણ હદ હોય છે. પશ્ચિમની આગળ વધતી પ્રજાઓમાં ક્યારનીએ ચળવળ શરૂ થઈ ચુકી છે. સ્વાર્થનો ત્યાગ કરી ફક્ત સત્યનેજ શોધનારા મહાત્માઓ બાહાર પડયા છે. આપણે અહીં પણ જનસમાજ જેમ વધારે કેળવાશે તેમ સ્વાર્પણવાળા મહાપુરૂષો બાહાર આવશેજ તથા અજ્ઞાન પ્રજાવર્ગને ભોમીયાને વેશે આડે રસ્તે લઇ જઇ લુટી લેતા સ્વાર્થિ લુંટારાઓના પાપનો ઘડો ભરાઇ ફુટશે. ખરેખરા વૈદ્ય દાક્તરની ફરજ હાલના કરતાં જુદીજ જાતની થશે. બિચારા અજ્ઞાન મનુષ્યોની જઠરને રસાયણીક પ્રયોગોનું પાત્ર બનાવી મુકી રોગની વૃદ્ધિમાંજ, પોતાની સમૃદ્ધિ સમજવાને બદલે લોકોને સાજા કરવાનું નહીં પણ સાજા રાખવાનું કામ તેઓને માથે પડશે. કોઈ પણ વૈદ્ય દાક્તરની સંભાળમાં સોંપેલા મનુષ્યમાં કોઇની તબીયતમાં બિગાડ તે વૈદ્ય દાક્તરનું અજ્ઞાનજ સુચવશે તથા તેમની આબરૂ તથા

કીમતમાં તેટલા પ્રમાણમાં ખોટ આવશે. ચીનની પ્રજા કેટલેક અંશે સંરક્ષણની બાબતમાં આપણા કરતાં ચઢીયાતી છે. જનસમાજને આરોગ્ય રાખવા માટે વૈદ્યોને પગાર મળે છે. તેમના ગ્રાહકોમાંથી કોઈની તબીયત બગડે તે તેઓને મોટી નામોશી ગણાય છે. અને તેમની આવકમાં તેટલે અંશે ઘટાડો થાય છે: નવાઇની વાત છે કે આર્યાવર્તની તત્વજ્ઞાની પ્રજાની તીવ્ર દૃષ્ટિ આગળ આના જેવી સ્વભાવિક વાત કેમ છુપી રહી હશે. બીજી બાબતમાં ગમે તેવો હુંશિયાર માણસ હોય; પરંતુ સગાં સંબંધીમાંથી કોઇની તબીયત સહેજ બગાડતાં તેઓની હુંશિયારી મારી જાય છે અને ગમે તેવા પાખંડી વૈદ્ય દાક્તરના હાથમાં આંખો મીચીને તેની અમુલ્ય જીંદગી સમર્પણ કરે છે: પરંતુ વખત બધાનું ઓષડ છે: કાળક્રમે બધાની આંખ ઉઘડશે ત્યારે કુટુંબના વૈદ્યને શું કામ કરવું પડશે ? પ્રજાવર્ગનું અજ્ઞાન ઓછું થતાં તે લોકોને પોતાની દિનચર્યા લોકોને અનુકૂળજ બનાવવી પડશે. હાલમાં જેમ ઝેરી દવાના રગડાને માટે લોકો પૈસા આપે છે તેમ ભવિષ્યમાં જનસમાજ, જે ચીજને માટે પૈસા આપશે તે ચીજ આપી શકે એવા વૈદ્ય દાક્તરો થશે. આરોગ્યતામાં બિગાડ થયા પછી દવા લઈ તેને સુધારવાનાં ફાંફાં મારવા કરતાં આરોગ્યતાનું સંરક્ષણ કરવાં માટેજ જો લોકો પૈસા આપશે તો વૈદ્યો તેજ કામ બજાવશે. ગૃહસ્થ કુટુંબો પોતાના વૈદ્ય દાક્તરને એમજ કહેશે કે ' અમને આરોગ્ય શી રીતે રહેવું તે બરાબર શીખવશો તો વરસ દિવસે અમુક રકમ તમને આપીશું.' મતલબ કે દરેક વૈદ્ય દાક્તરે શારીરિક જ્ઞાન તથા આરોગ્ય વિદ્યાના ગુરૂ તરીકે કામ કરવું પડશે તથા આરોગ્ય શી રીતે રહેવું તે શીખવવું પડશે નવું મકાન બાંધવામાં પણ ઇજનેરના સાથેજ તે લોકોનો અભિપ્રાય લેવામાં આવશે; દાખલા તરીકે જ્યાં મનુષ્ય પોતાનું અર્ધું જીવન ગુજારે છે તેવાં સુવાનાં ઓરડા માટે અને ક્યાં જગા રાખવા સૂર્યનો તડકો તથા હવા અજવાળું આણવા માટે બારી બારણાં તેનીજ મરજી મુજબ યોગ્ય સ્થાનમાં ગોઠવાઇ જશે, ટાંકણ તથા જાજરૂ તેની હજુરથી સંતાતંજ રહેશે. કુટુંબમાં અમુક બાળક બીજા કરતાં વધારે સુકલકડી તથા બિમાર જેવું રહે છે. માટે તેનો ખોરાક બીજાઓના કરતાં જુદોજ અમુક પ્રકારનો હોવો જોઇએ તથા મજ્જા અને માંસને વધારે તેવી અમુક જાતનીજ વ્યાયામ તથા રમતમાં તેને દોરવવું તે કુટુંબનો વૈદ્યજ સુચવશે. આ પ્રમાણે કુટુંબનાં બધાં માણસ આ આયુર્વેદીક શિક્ષકની ખાસ દેખરેખ નીચેજ રહેશે; કારણ કે હવે પછી આયુષ્ય તથા આરોગ્ય માટેજ તેમને ફી મળતી થશે.

આપણી તબીયતને અનુકૂળ કેવી જાતનાં કપડાં આવશે તથા અંગ ઉપર અમુક કેટલાં જોઇશું તે પણ આપણો વૈદ્ય દાક્તરજ ભવિષ્યમાં નક્કી કરશે. આરોગ્યતાવાળું પાકશાસ્ત્ર તેણે શીખવું જોઇશે અને દરદીએ અમુક જાતનો અમુક પ્રમાણમાંજ ખોરાક લેવો તે જણાવવા માટે રસાયણીક જ્ઞાનની ઘણીજ બારીકી તેણે વાપરવી જોઇશે. કુટુંબની અંદર રોગનું કોઇ પણ ચિન્હ જણાતાં તેનું કારણ તેણે તત્તકાળ શોધી કાઢવું જોઇશે અને અને તો જાતે અગર બીજાને બતાવીને તે એકદમ દૂર કરાવવું જોઇશે. મેલેરીયાનો તાવ, કોલેરા અગર એવોજ કોઈ ચેપી રોગ દેખા દેતાં તેનું ઉત્પત્તિસ્થાન શોધવા ખુદ ઘરની પછવાડેનો ખાળકુવો અગર છીંડીનું જાજરૂ અગર મનુષ્યનાં પેટમાંજ જમા થતો મળ, ગટરની દુર્ગંધ, મકાનની અંદર અગર નીચે શરદી અથવા સડતી વન-

સ્પતી, કુવો, ટાંકુ વિગેરે સેંકડો જગાઓ જ્યાં આવા રોગનાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થઇ વૃદ્ધિ પામે છે તે સઘળાં સ્થળોમાં તેની તીવ્ર નજર ફરી વળશે. દરેક બાબતની સુઘડતા તથા સ્વચ્છતાની કીંમત વધશે અને ચેપી રોગવાળું કુટુંબ હમેશને માટે હલકું ગણાશે તથા તેવા કુટુંબની સંભાળ લેતા વૈદ્ય દાક્તરને ધંધા રોજગારમાં તેમજ ઓળખાણ પિછાનમાં ઘણીજ હાની થશે.

રાજ્યના શાસ્ત્ર વિશારદ વૈદ્ય દાક્તરોનું એક બોર્ડ નીમાવું જોઇએ અને તે બોર્ડે રાજ્યની સઘળી સંસ્થાઓ, નિશાળો, આશ્રમો તથા બંધીખાનાં ઉપર સખત દેખરેખ રાખવી જોઇએ. મકાનો તથા તેના પડોસની જગાઓને બારીકીથી તપાસવી એટલુંજ નહીં પરંતુ તે મકાનની અંદર રહેતાં દરેક મનુષ્યનું શરીર પણ તેઓ તપાસી જોઇ જો મળ જમા થવાથી કોઇનું પેટ એક ઢાંકેલા જાજરૂ સમાન થઇ રહેલું માલમ પડે તો તે સાફ કરવા માટે ફરજ પાડવાનું કામ પણ તેઓએજ કરવું જોઇએ. રાજ્ય તરફથીજ એવો બંદોબસ્ત થવો જોઇએ કે દરેક શેહેરનું લોકલબોર્ડ પોતાની હદનાં મકાનો તેમજ તેની અંદર વસતાં મનુષ્યોનાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય તથા સ્વચ્છતાને માટે જવાબદાર રહે અને કમતીમાં કમતી દરેક મહીને રાજ્યના બોર્ડને રીપોર્ટ મોકલે. જનસમાજના ભલાને તથા આરોગ્યને માટે જો જરૂરનું લાગે અને સ્ટેટબોર્ડની પરવાનગી મળે તો કોઈ પણ મિલકત સ્ટેટને પૈસે ખરીદ કરી બાળી નાશ કરવા સુદ્ધાંની તેઓને સત્તા આપવી જોઇએ.

પીવાનું તથા વાપરવાનું પાણી બરાબર તપાસાવું જોઇએ અને બિગાડવાળું માલમ પડે તો તેને સદંતર સાફ કરાવવાની તેઓને સત્તા આપવી જોઇએ. આવી તપાસ વર્ષમાં બે વખત વસંત તથા શરદની શરૂઆતમાં થવી જોઇએ. ત્રણસો અગર તેથી વધારે માણસની વસ્તીવાળાં દરેક ગામ તથા શેહેરમાં અને ખાસ કરીને કુવા તથા તળાવ વિગેરેથી પાંચસો વાર ફરતી જગામાં દટણ જાજરૂ કરવા માટે ખાસ મનાઈ કરવી જોઇએ અને તે હુકમની વિરૂદ્ધ વર્તણુંકને ફોજદારી ગુનો ગણવો જોઇએ. રાજ્યે કાયદો કરી દરેક લોકલબોર્ડને સત્તા આપવી જોઇએ કે આવા દરેક અપરાધીને તે પરહેજ કરી શકે તથા યોગ્ય મેજીસ્ટ્રેટ પાસે દંડ તથા કેદની શિક્ષા કરાવી શકે.

પરંતુ ઉપર દર્શાવેલા સુધારા સરકાર કરે તે પેહેલાં ખાસ અગત્યનું એ છે કે જનસમાજ આખો વસ્તુ સ્થિતિને યથાર્થ સમજતો થાય. જ્યાં સુધી આમ ના થાય ત્યાં સુધી ' જેવા યજમાન તેવા ગોર ' એ ન્યાયે વૈદ્ય દાક્તરોના ઉપચારક્રમમાં ફેર થાય એ આશા ફોકટ છે. આવા પ્રકારની જનસમાજની કેળવણી વૈદ્ય અગર દાક્તર વર્ગના હાથમાં ના હોવી જોઇએ; કારણ કે ઉપર જણાવેલાં કારણોથી આવી જાતનો સુધારો તે ખાસ તેઓને અપરિચિત તથા સ્વાર્થની એકદમ વિરૂદ્ધ હોવાને લીધે જાણે અજાણે પણ તે લોકો બનતા સુધી સ્હામાજ થશે. પરંતુ અપવાદરૂપે સ્વાર્થનો ત્યાગ કરી શકે એવા કેટલાક મહાત્માઓ બાહાર આવવાથી લાંબા વખતથી ચાલતો ગાડરીયો પ્રવાહ સ્ખલિત થવા લાગ્યો છે અને આશા છે કે થોડાજ સમયમાં તે બંધ પડી યોગ્ય રસ્તે જન સમાજ વળશે. અસ્તુ ! ! !

યોગશાસ્ત્ર અને શરીર.

પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સર્વ શક્તિમાન ચૈતન્યમય પરમાત્માથી આ સૃષ્ટિની રચના થઈ છે. આ દૃસ્યમાન જગતમાં નજરે પડતી દરેક વસ્તુમાં એ ચૈતન્ય વ્યાપી રહેલું છે. સ્થાવરાદિ પદાર્થોમાં એ ચૈતન્ય સુષુપ્તી રૂપે રહેલું છે. તેના કરતાં પશુ પક્ષી, કીટ, પતંગાદિ પ્રાણીઓમાં એ ચૈતન્યનો પ્રકાશ વધારે માલુમ પડે છે. મનુષ્યવર્ગમાં એ ચૈતન્યનો પ્રકાશ તેથી પણ વધારે પડે છે. ચૈતન્યનો વધારે ઓછો પ્રકાશ પડવાનો આધાર તેના પાત્ર ઉપર રહેલો છે. મનુષ્યકોટીમાં પણ જેમણે ખાનપાનાદિ અને માનસિક વિચારોથી અંતઃકરણ અત્યંત શુદ્ધ રાખેલું હોય છે તથા સ્નાનાદિ કીયાઓથી શરીરની બહિશુદ્ધી રાખી હોય છે ને જગાયે તો એ ચૈતન્યનો પ્રકાશ અલૌકિક દૃષ્ટીયે પડે છે. આત્માને ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધવા માટે સ્થૂળશરીરની જરૂરછે. સ્થૂળશરીરમાં સૂક્ષ્મશરીર અને કારણશરીર છે. સ્થૂળશરીર તે આપણો દેહછે. અને તે આપણા મરણ પછી અત્રેજ રહે છે. સૂક્ષ્મશરીર આપણે કરેલા કાર્યોનો હિસાબ આપવા માટે દેવલોકમાં જાય છે. પણુ કારણશરીર તો આપણુને છેક મોક્ષપદ સુધી લેઈ જવાની શક્તિ ધરાવે છે. ચૈતન્યનો ખરો પ્રકાશ હમેશાં કારણશરીરમાં પડે છે. ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધવા આપણો આત્મા સ્થૂળશરીરનો ત્યાગ કરે છે અને બીજું શરીર ધારણ કરે છે. જો તે પ્રમાણે ન થાય તો એ સ્થૂળશરીરમાં રહેલો આત્મા ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધી શકતો નથી. દાખલા તરીકે એક રાયણનું કે આંબાનું ઝાડ પાંચસો કે હજાર વરસ સુધી દુનિયાપર સુકાયા વગર સજીવ રહે તો તેટલી મુદત એ આત્માને પક્ષી કે કીટ પતંગાદિ યોનીમાં પ્રવેશ કરવાને માટે સંભાવાની. જેથી ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધવા માટે આત્માને પોતે ધારણ કરેલું સ્થૂળશરીર છોડી દેઈ બીજું નવીન શરીર ધારણ કરવાની જરૂર છે. એક શરીરનો ત્યાગ કરી આત્મા બીજું શરીર ધારણ કરી ગત જન્મમાં જ્યાંથી તેને આગળ વધવાનું બાકી રહ્યું હોય ત્યાંથી આગળ વધવા માંડે છે. જેથી ઉન્નતિક્રમમાં અત્યંત આગળ વધેલા આત્માઓમાં તેમના જન્મ સાથેજ અલૌકિક સામર્થ્ય જોવામાં આવે છે. આવા આત્માઓના ચાર વર્ગ છે. અંશાવતાર, કળાવતાર આવેશાવતાર અને પૂર્ણાવતાર. ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને કહ્યું છે કે—

" यदा यदाही धर्मस्य ग्लानीर्भवति भारत ॥
अभ्युथानं धर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहं ॥ १ ॥
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृतां ॥
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामियुगे युगे ॥ २ ॥

ઉપરના બન્ને શ્લોકમાં પણ તે વાતની ખાત્રી થાય છે. અંશાવતાર, કળાવતારને આવેશાવતારમાં નીચે બતાવેલા મહાપુરૂષો થઇ ગયા છે.

મહાત્મા શુક મુની, નચીકેતા, ધ્રુવ, પ્રલ્હાદ, વ્યાસમુની, શ્રીમદ્ જગદ્‌ગુરૂ શંકરાચાર્ય, વલ્લભાચાર્ય, બુદ્ધ, પેગંબર મહમદ, ઇસુક્રાઇસ્ટ, રામકૃષ્ણપરમહંસ, નુદીયાના ગૌરાંગ પ્રભુ ઇત્યાદિ અસંખ્ય મહાત્મા પુરૂષો થઇ ગયા છે.

પુર્ણાવતારરૂપે રામકૃષ્ણાદિ થયા છે. ચૈતન્યનો કમી જાસ્તી પ્રકાશ પડવાનો આધાર પાત્રની નિર્મળતા ઉપર રહેલો છે. સ્વચ્છ અને નિર્મળ જળમાં જળના તળીયે રહેલી વસ્તુ જળ ઉપર પ્રકાશ પડતાં દ્દષ્ટીયે પડે છે; પરંતુ મેલવાળા જળમાં તે દ્દષ્ટીયે પડતી નથી. કાચની હાંડીમાં મૂકેલા દીપકનો પ્રકાશ બહાર પડે છે, તે હાંડીને ડાઘા પડેલા હોય કિંવા મેલ વળગેલો હોય તો બરાબર પ્રકાશ પડતો નથી. જેટલે દરજ્જે હાંડીને આપણે સાફ કરી હોય તેટલે દરજ્જે પ્રકાશ પણ વધારે પડે છે. કાચમાંથી પણ આવો પ્રકાશ બહાર પડવા સારૂ કાચના રસને પ્રથમ ભઠ્ઠીમાં નાખી ઉકાળી તેમાંનો કચરો કાઢી નાખી પછી તેની હાંડી બનાવવામાં આવે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં રહેલા ચૈતન્યનો પ્રકાશ બહાર પાડવા સારૂ અંતર શુદ્ધી ને બહિર્શુદ્ધિની અપેક્ષા છે.

જ્યારે શરીર નિરોગી, સુદ્દઢ, અને વીર્યવાન હોય ત્યારેજ અંતર શુદ્ધી અને બહિર્શુદ્ધી સાચવી શકાય છે આવું શરીર દવાના રગડા પીવાથી કદી પણ રહેવાનું નથી. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ અગાધ ચાતુર્ય વાપરી હૃદય પ્રદેશમાં પોતાને બિરાજવા માટે આ શરીરરૂપી દિવ્ય મંદિર બનાવેલું છે.

અત્યાર સુધીમાં મનુષ્ય જાતે હજારો શોધો કરેલી છે અને હજુ પણ કર્યે જાય છે. વરાળયંત્રો અને વિદ્યુતયંત્રોથી થતું કામ આપણે જ્યારે જોઇયે છીયે ત્યારે આપણી ખાત્રી થાય છે કે રામાયણ અને મહાભારતાદિ પુરાણોમાં અત્યંત બળવાન રાક્ષસોનાં વર્ણન કરેલાં છે, તે બળવાન રાક્ષસો પણ જે કામ કરી શકતા નહોતા તેવાં કામો હાલના જમાનામાં વરાળયંત્રો અને વિદ્યુતયંત્રોથી થયે જાય છે, રેલ્વે ગાડીયોથી અને સ્ટીમરોથી જળમાર્ગે અને પૃથ્વીમાર્ગે હજારો ગાઉની મુસાફરી અત્યંત ઝડપથી થાય છે. તેમ લાખો મણ માલ એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે મોકલી શકાય છે. તારના દોરડાથી હજારો ગાઉ સંદેશા થોડી મીનીટમાં પહોંચાડી શકાય છે. અને હવે તો વાયરલેસ ટેલીગ્રાફની શોધથી તારનાં દોરડા શિવાય પણ સંદેશા મોકલી શકાય છે. આ બધી શોધોથી જો કે અનેક કામો હાલમાં થાય છે તો પણ તે બધાં યંત્રો જડરૂપ છે જેથી તેમાં ચૈતન્યનો પ્રકાશ સુષુપ્તીરૂપે હોય છે. પરંતુ આપણા શરીરરૂપી યંત્રના દરેક વિભાગ ઉપર એ ચૈતન્યનો અખંડિત પ્રકાશ પડતો છતાં દરેક વિભાગનું કામ નિયમિત અને વ્યવસ્થિત રીતે એ ચૈતન્ય પરમાત્માની દેખરેખ નીચે રાત્રી દિવસ થયાં કરે છે, જેથી કોઇ પણ યંત્ર આ શરીરરૂપી યંત્રની બરાબરી કરી શકે તેમ નથી.

આ શરીરરૂપી દિવ્ય મંદિરને અજ્ઞાની મનુષ્યો રક્ત, મેદ, માંસ, ત્વચા, અસ્થી, મળ મૂત્ર જેવા અપવિત્ર પદાર્થથી ભરેલુંજ સમજે છે. તેથી તેની જરા પણ દરકાર કે સંભાળ રાખતા નથી. નિરંતર અપવિત્ર વિચારોનું સેવન કરતાં વિષયંધ થઇ કુકર્મનું આચરણ કરે છે. એટલુંજ નહી પણ તેમનાં ખાનપાનાદિ પણ તેવાજ હોય છે. ગાંજો, ભાંગ, તમાકુ, દારૂ, તાડી, માંસ જેવા અપવિત્ર પદાર્થોનું નિરંતર સેવન કર્યા કરે છે. તેમના નિવાસ સ્થાનમાં ને રસોઇખાનામાં ચારે તરફ દુર્ગંધ વ્યાપી રહેલી છે. અને તેમાં દુર્ગંધમય પદાર્થો પડેલા હોય છે. લીંપી ગુંપી સ્વચ્છતા રાખવા માટે તેમને જરા પણ વિચાર આવતો નથી. તેઓની સ્નાનાદિ ક્રિયાઓ પણ શાસ્ત્ર રહિત ને બેદરકારી હોય છે. જેથી

તેમના શ્વાસેાશ્વાસ અને પસીનેા દુર્ગંધમય હેાય છે. એવી દુર્ગંધ ઢાંકવાને તેઓ ઊંચી જાતના અત્તર અને સેન્ટ વીગેરે વાપરે છે. પરંતુ તેથી તેા ખાળની દુર્ગંધ ઉપર કાર્બોલીક પાઉડર નાખવાં જેવું થાય છે. આવાં શરીરેા અને સ્થળેા જ્યારે જોવામાં આવે છે ત્યારે આપણને આ ભૂલેાકમાં પણ નર્ક સ્થાનમાં વસનાર જેવાનેા ભાસ આવ્યા વિના રહેતેા નથી. આવા અજ્ઞાની મનુષ્યેા આવા મનુષ્ય શરીરરૂપી અમુલ્ય દેહને પેાતાના હાથે ટુંક મુદતમાંજ નાશ કરે છે.

ઉપર વર્ણન કરી ગયા પ્રમાણે જ્યારે અજ્ઞાની મનુષ્યેાએ માનવતનુને મળમુત્રની ખાણરૂપે વર્ણન કરેલું છે ત્યારે તત્વજ્ઞાન અને યેાગવિદ્યાના શિખરે પહેાંચેલા જ્ઞાની મહાત્માઓ દિવ્ય દષ્ટિથી આ તનુમંદિરને પરમાત્માનું બીજું વૈરાટ સ્વરૂપજ જોતા આવ્યા છે વૈરાટ સ્વરૂપમાંજ જેવા તમામ દેવતાઓ નિવાસ કરી રહેલા છે તેવાજ આ તનુમંદિરમાં પણ રહેલા છે. એમ તેઓએ યેાગશાસ્ત્રના ગ્રંથેામાં વર્ણન કરેલું છે. યેાગશાસ્ત્રના ગ્રંથેામાં માનવતનુ મંદિરમાં નીચે લખેલા ચક્રોનું વર્ણન છે.

૧ આધારચક્ર, ૨ સ્વાધિષ્ટાનચક્ર, ૩ મણિપુરચક્ર, ૪ અનાહતચક્ર, ૫ વિશુદ્ધચક્ર, ૬ આજ્ઞાચક્ર, એ રીતે ષટ્ચક્રનું વર્ણન છે. કેટલાક મહાત્માઓએ સહસ્રદળ નામના સાતમા અને સેામ નામના આઠમા ચક્રનું વર્ણન કરેલું જોવામાં આવે છે.

પ્રથમ ચક્ર ગુદા અને લીંગના મધ્ય પ્રદેશમાં वं शं षं सं એ ચાર અક્ષરેાથી અંકિત ચાર દળયુકત અગ્નિ સમાન આધારચક્ર છે. જ્યાં શ્રી ગણેશ દેવતા બિરાજે છે. બીજું ચક્ર—લીંગના ઉપર ગુહ્ય પ્રદેશ વિષે बं भं मं यं रं लं એ છ અક્ષરેાથી અંકિત ષટ દળ યુકત સૂર્ય વર્ણ સમાન સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર છે. જ્યાં શ્રી બ્રહ્મા દેવતા બિરાજે છે—ત્રીજું ચક્ર—નાભિ પ્રદેશ વિષે डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं એ દશ અક્ષરેાથી અંકિત દશ દળયુકત રક્ત વર્ણ મણીપુર નામનું ચક્ર છે. જ્યાં શ્રી વિષ્ણુ દેવતા બિરાજે છે.

નાભિ પ્રદેશમાં જ્ઞાનતંતુઓનેા સમુહ છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનેા સેાલર પ્લેક્સસ (Solar plexus) કહે છે તેજ આપણા મણિપુર ચક્રનું સ્થાન છે. આ સ્થાનને આપણા લેાકેા પ્રાકૃતમાં નાભિસ્થાન અથવા આંબેાઇના નામથી એાળખે છે. ચર્મચક્ષુથી એ સ્થાનને જોતાં તે એક જ્ઞાનતંતુની જાળ છે એમ જણાય છે. અને તેજ પ્રમાણે પાશ્ચાત શરીર શાસ્ત્રના શેાધકેાએ તેનું વર્ણન કરેલું છે. પરંતુ દિવ્યચક્ષુથી જોનાર યેાગી મહાત્માઓ શરીરમાં તેને એક અગત્યનું ચક્ર માને છે. આ ચક્રમાં અર્થાત નાભિમાં મનનું સ્થાન છે. એમ યેાગીએા કહે છે. માનસિક વ્યાપારેાનેા મેાટેા ભાગ મગજમાં થાય છે. તેથી મનનું સ્થાન મગજ છે તેા પણ શરીરના આભ્યંતર મુખ્ય અવયવેાનું નિયામક અને ચાલક આ નાભિસ્થાન મન હેાવાથી યેાગી મહાત્માઓએ આ મનને વિશેષ મહત્વ આપ્યું છે. મગજ જેમ ધેાળા અને ભુરા રંગના માવા જેવા પદાર્થનું બનેલું છે તેમ આ ચક્ર પણ તેવાજ પદાર્થનું બનેલું છે. પ્રાણમાંથી જે જીવનતત્ત્વ શરીરમાં શેાષાય છે તેનેા સંચય આ ચક્રમાં થાય છે. અને તેથી આ ચક્ર જીવનતત્વનેા ભંડાર છે. સૂર્યમાંથી જેમ આખા વિશ્વને પ્રકાશ અને ચૈતન્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેમ આ ચક્રમાંથી આખા શરીરમાં સર્વ અવયવેાને પ્રાણમાંથી શેાષાયેલું જીવનતત્ત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી સર્વ

અવયવો પુષ્ટ અને બળવાન્ થાય છે. મગજની શક્તિયોના સામર્થ્યનો મોટો આધાર પણ આ ચક્રમાંથી પ્રાપ્ત થતા જીવનતત્ત્વ ઉપર રહેલો છે તેથીજ આ ચક્રના સ્થાનને મહત્વ આપેલું છે. શ્વાસાદિક ક્રીયાઓનો ખરો આધાર પણ નાભિસ્થાનજ છે—નાભી સ્થાને મણીપુર ચક્ર છે. જ્યાં કુંડળીની શકતીનું સ્થાન છે.

મનુષ્યના લીંગ અને ગુદા વચ્ચેના દેહના મધ્ય પ્રદેશમાં શવની છે. તેનાથી નવ આંગળ ઉપર નાભીના અધો ભાગે કંદનું સ્થાન છે. તે કંદ ચાર આંગળાઓ અને ચાર આંગળ પહોળો અને કુકડાના ઈંડા જેવો આકૃતીમાં ને રંગમાં છે. તે ચારે બાજુ ત્વચા અને કફથી વેષ્ટિત છે. એ કંદના મૂળમાંથી નીકળતા અંકુરમાંથી બહોતેર હજાર નાડીયો નીકળે છે, તેનું મૂળ સ્થાન નાભી છે. એ બધી નાડીઓમાં દશ નાડીઓ શ્રેષ્ઠ છે. પહેલી ઈડા, બીજી પીંગલા, ત્રીજી સુષમ્ણા, ચોથી ગંધારી. પાંચમી હસ્ત, છઠી જીવ્હા, સાતમી પુષા, આઠમી યસ્વીની, નવમી કહુ, દશમી સંપાણી એ રીતે દશ નાડીયોમાં પણ ત્રણ શ્રેષ્ઠ છે. ઈડા–પિંગલા સુષમ્ણા, ઈડા નાડી જમણી છે તેનો સ્વામી સૂર્ય છે. પિંગલા નાડી ડાબી છે તેનો સ્વામી ચંદ્રમા છે. અને બન્નેના મધ્યભાગમાં સુષ્મણાનાડી રહેલી છે. તે કાળરૂપીણી છે તેના સ્વામી શિવ છે. ઈડા નાડી જગતની ઉત્પત્તિ કરતા છે. પિંગલા નાડી જગતની સ્થિતિ કરતા છે. અને સુષ્મણામાં સંહારક શક્તિ રહેલી છે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કંદના મધ્ય પ્રદેશ વિષે સુષ્મણાનાડીનું મૂળ સ્થાન છે. એમ યાજ્ઞવલક્ય મુની પણ કહે છે.

"હે ગાર્ગિ ! કંદના મધ્ય ભાગમાં સુષ્મણા નાડીની સ્થિતિ છે. તે પાછલા ભાગથી મેરૂદંડદ્વારા બ્રહ્મરંધ્ર પર્યંત ગઇ છે. અહીંયાં આ રહસ્ય છે. સુષ્મણા કંદના મધ્ય ભાગમાંથી નીકળી આધારચક્રમાં આવે છે. આધારચક્રમાંથી સ્વાધીષ્ઠાનચક્રમાં આવે છે. ત્યાંથી મણીપુરચક્રમાં અને ત્યાંથી અનાહતચક્રમાં થઈ કંઠ પ્રદેશમાં વિશુદ્ધિચક્રમાં આવે છે. ત્યાં સુધી સુષ્મણાના પૂર્વ અને પશ્ચિમ એ ભેદથી બે માર્ગ છે તેમાં પશ્ચિમ માર્ગે તો ગ્રીવાના પૃષ્ટ ભાગમાં સ્થિત જે મેરૂદંડ છે તેના દ્વારા બ્રહ્મરંધ્ર વિષે જાય છે. અને પૂર્વભાગ ભ્રુવ મધે જે આજ્ઞાચક્ર છે. તેના દ્વારા બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય છે. તે બન્નેમાં પશ્ચિમ માર્ગ ઉત્તમ છે એ વાત અથરવેદની યેાગશાખાના ઉપનિષદ્‌માં પણ કહેલી છે.

સુષ્મણા નાડીને કુંડળિની પેાતાના શરીરથી વેસ્ટન કરી સાડા ત્રણ આંટા દેઇ પુંછથી તેનું મહોં બંધ કરી ગ્રહણ કરી નાભીના અધોભાગ વિષે સર્વદા કુડલિની શકિત સ્થિર રહે છે. આ કારણથી મનુષ્યનો પ્રાણ સુષમ્ણાંમાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી તેથી પ્રાણને દશમા દ્વારમાં લેઈ જવાની ઇચ્છાવાળા સાધક પુરૂષે તે સ્થળમાં પ્રાણનો નિરોધ યુકિત પૂર્વક કરી ત્યાંથી તેને ચળાયમાન કરવી જોઇએ તેનું ઉત્થાન પ્રાણાયામ કરવાથી થાય છે. ઉડીયાન બંધ જાળંધરબંધ. મુળ બંધથી થાય છે. એ ત્રણેનાં લક્ષણો હઠયેાગપ્રદીપીકામાં લખ્યાં છે. પ્રાણોત્ક્રમણ વખતે હમેશાં સુષમ્ણા નાડી ચ્યા સિવાય શરીરમાંથી પ્રાણવાયુ બહાર નીકળતો નથી. જેથી જીંદગીના છેલ્લા શ્વાસ સુ-ષમ્ણા નાડીમાંજ વહે છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રકારોએ સુષમ્ણાનાડી ચાલતી હોય તે વખતે ઇશ્વરસ્મરણ શિવાયનું કંઈ પણ કાર્ય કરવું નહી એવી આજ્ઞા કરેલી છે. અને તે યથાશાસ્ત્ર છે. નાભીપ્રદેશનું આકુંચન કરવાથી એ પ્રદેશમાં રહેલા સર્પનું આકુંચન થાય છે. સર્પના આકુંચનથી કુંડલિની શક્તિનું ચાલન કરે. જે યેાગી આ પ્રકારની ક્રીયા કરે છે

તે મૃત્યુના મુખમાં ગયો છતાં પણ તે યોગીને કાળનો ભય શી રીતે થાય, અર્થાત્ તેને મૃત્યુનો ભય રહેતો નથી.

ચોથું ચક્ર અનાહત છે. આ ચક્ર હૃદય પ્રદેશને વિષે कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं એ બાર અક્ષરથી અંકિત બાર દળવાળું સુવર્ણ વર્ણ સમાન અનાહત ચક્ર છે. તેમાં શ્રી મહાદેવજી બિરાજે છે.

પાંચમું ચક્ર વિશુદ્ધ ચક્ર છે. કંઠ દેશને વિષે अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः એ અક્ષરોથી અંકિત ષોડસદળવાળું ચક્રના વર્ણ સમાન વિશુદ્ધચક્ર છે તે સ્થાને જીવાત્મા બિરાજે છે.

છઠ્ઠું આજ્ઞાચક્ર છે. એ ચક્ર ભ્રુવના મધ્ય ભાગમાં हं क्षं એ અક્ષરોથી અંકિત બે દળવાળું આ રક્તવર્ણ આજ્ઞાચક્ર છે તેમાં શ્રીગુરૂદેવતા બિરાજે છે.

સાતમું સહસ્રદળચક્ર છે. એ ચક્ર દશમા દ્વારમાં સચ્ચિદાનંદ જ્યોતી સ્વરૂપનું સહસ્ર દળોયુક્ત છે. તે સુદ્ધ સ્ફટીક વર્ણ સમાન બ્રહ્મરંધ્ર ચક્ર છે.

ઉપર પ્રમાણે જ્ઞાની માહાત્માઓ આ શરીરને પરમાત્માના દિવ્ય મંદિરરૂપે જુવે છે, અને તેમાં સર્વ દેવતાઓનો વાસ છે એમ દિવ્ય દ્રષ્ટીથી જુવે છે અને તેનું ધ્યાન કરે છે. આવા દિવ્યમંદિરને અંતર્શુદ્ધિ અને બહિર્શુદ્ધિથી પવિત્ર રાખવાની દરેક માણસની ફરજ છે. કુદરતના નિયમોનું યથાશાસ્ત્ર પાલણ કરવામાં આવે તો રોગ ઉત્પન્ન થવાનો ભય રહેતો નથી, અને રોગ થયા પછી પણ જો તેના કુદરતી ઉપચાર કરવામાં આવે તો રોગ નિવારણ થવાને વધારે વખત લાગતો નથી. કુદરતી ઉપાયોથી રોગો કેવી રીતે મટે છે તે સંબંધીના લેખો ચાલુ વર્ષમાં અમારા માસિકમાં આપવા અમે નિશ્ચય કરેલો છે અને તેવા ઉત્તમ જાતના લેખો માસિક દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરી અમો અમારૂ કર્તવ્ય બજાવીશું.

માટીના ઔષધ તરીકે ઉપયોગી ગુણો.

થોડા વર્ષની વાત ઉપર યુરોપ અમેરિકા આદી દેશોના વર્તમાનપત્રોમાં નિચેની બિના પ્રકટ કરવામાં આવી હતી:—

" માત્ર થોડાંકજ દિવસ ઉપર કૅસરટા નજીક આવેલા રીકેલ ગામમાં એક વીસ વર્ષની જુવાન છોકરીને ઘાસની કાપણી કરતાં ઝેરી સાપ કરડયો; અને તેથી થોડી મીનીટમાં તેનો આખો પગ ખુબ સુજી આવ્યો અને અંદર અતિશય વેદના થવા લાગી તેનો બાપ તેને ઘોડાની ગાડીમાં બેસારીને નજીકના કૅસરટા નામના શહેરમાં લાવ્યો. પરંતુ ત્યાં પહોંચતાં પહેલાં તો તે બાળાનો જમણો પગ તથા હાથ અસંત સુજી આવ્યાં. તે શહેરના સર્વ ડાક્ટરોએ જણાવ્યું કે તેના જીવવાની જરા પણ આશા રાખવા જેવું નથી; અને તેથી દવાથી તેને કંઇ પણ મદદ મળે એમ લાગતું નથી. તે પછી જરા વારમાં તે બેભાન

થઇ ગઇ, અને તેથી ગભરાઇને તેનો બાપ તેને ગાડીમાં ઘાલી પાછો પોતાને ગામ મરણ તુલ્ય સ્થિતિમાં લેઈ ગયો. છેવટે એક વૃદ્ધ મિત્રે કહ્યું કે પોતે છેક ન્હાનો હતો ત્યારે એક જણને સાપ કરડયો હતો અને તે એક ઘણા સામાન્ય ઉપચારથી બચી જવા પામી હતી, અને તે પછી પોતે તે ઉપચાર ઘણાને બતાવી કેટલાંક માણસોની અમુલ્ય જીંદગીઓ બચાવવાને ભાગ્યશાળી થયો હતો. આ સાંભળી તે છોકરીના બાપને છેલ્લા પ્રયત્ન તરિકે તે વૃદ્ધ પુરૂષનો બતાવેલો ઉપાય અજમાવી જોવાનું યોગ્ય લાગ્યું. તેથી તેણે જમીનમાં એક ખાડો ખોદી, તે છોકરીનાં સર્વ વસ્ત્ર કાઢી લેઈ, નગ્ન અવસ્થામાં તેને તે ખાડામાં મુકી ડોકા શિવાય આખું શરીર માટીથી બરાબર ઢાંકી દીધું. આ વાતની ગામના પટેલને ખબર પડતાં તેણે તે છોકરીને બ્હાર કાઢવાનો તેના બાપને હુકમ કર્યો; પરંતુ ગામના ઘણા માણસોને આ ઉપચારમાં શ્રદ્ધા હોવાથી તેઓ પટેલના હુકમની સામે થયા. અને જો તે ગામના પટેલે અજ્ઞાનથી તેને બ્હાર કઢાવવાને હઠ લીધી હોત તો ત્યાં જરૂર મારામારી થાત. છેવટે ચોવીસ કલાક પછી તે બાળાને બ્હાર કાઢતાં તેનું સંપૂર્ણ ઝેર ચુસાઇ જવાથી તે તદ્દન નિરોગ અને આનંદી જણાઇ, અને તેથી સર્વ લોકોને આશ્ચર્ય લાગ્યું" કેસરટા શહેરના નગરશેઠે ઉપરની વાતની સત્યતા વિષે સોગન ખાઇને "કોરીએરી ડી નેપોલી" નામના પત્રમાં સંપૂર્ણ બિના પ્રકટ કરી હતી.

ડો. એડોલ્ફ જસ્ટ લખે છે કે નજીકના તેમજ દૂરના જુદા જુદા દેશોમાં મુસાફરી કરનારા ગૃહસ્થોએ મ્હને જણાવ્યું છે કે ઘણા રોગોમાં માટીનો ઉપયોગ કરતાં તેમણે ભિન્ન ભિન્ન દિશાના લોકોને જોયા છે. અને તેજ બાબત ઉપર, એટલે કે માટીના અસંખ્ય ઉપયોગી વૈદકીય ગુણો વિષે, તેમણે મ્હારા સુપ્રસિદ્ધ ગ્રંથ (Return to Nature)માં વાંચ્યું ત્યારે તેમને ઘણું સાનંદાશ્ચર્ય લાગ્યું.

માટીના આવા ઉપયોગી ગુણોનું જ્ઞાન આવા અભણ લોકોને કોણે આપ્યું હશે? તેમનામાં રહેલી પ્રેરણાબુદ્ધિએ (Instinct) અથવા અંતર્યામી પરમાત્માએ.

આ લેખની શરૂઆતમાં આપેલા ઇટાલી દેશમાં બનેલા દાખલાથી જણાશે કે વિષમય થયેલા લોહીને શુદ્ધ કરવા માટીનો ઉપયોગ યુરોપમાં પણ થાય છે. આપણે પણ ઘણી વાર જોઇયે છીયે કે જ્યારે કોઇને મધમાખી કે ભમરી કરડે છે ત્યારે ડોશીઓ થોડી માટી લેઇને તેને થુંકથી પલાળી કરડેલા ભાગપર મુકે છે અને તેથી સોજો તથા દરદ કમી થાય છે. ઘોડા, બળદ, વિગેરે જાનવરોના પગ પાકે અથવા તેમાં પીડા થતી હોય ત્યારે ચોખ્ખી પલાળેલી માટી વારે ઘડીએ બાંધવાથી ઘણોજ ફાયદો જણાય છે.

પરંતુ આપણે ટાપટીપીયા ખોટા સુધારાની જાળમાં એવા તો સપડાયા છીએ અને પેટન્ટ દવાઓનાં ઉચ્ચ સ્વરે ફુંકાતાં બણગાં, તથા 'ડો. લેભાગુ'ની ઇંગ્રેજી દવાઓના રસાયી ગુણની મ્હોટી મ્હોટી ડફાંસો, તથા ઉંટવૈદોના અકસીર ઉપાયો અને હકીમોના હાસ્મી ઇલાજોથી બડી બડી તારિફોના ઘોંઘાટથી આપણા કાન એવા તો બ્હેર મારી ગયા છે, તથા શારીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્યવિદ્યાથી આપણે એટલા તો અજ્ઞાન છીએ કે, કુદરતના મધુર ધિમા સ્વર આપણે સાંભળી કે સમજી શકતા નથી.

જો આપણને આરોગ્ય અને શરીરના સુખની વાસ્તવિક કાળજી હોય તો આપણે

કુદરતના બોધને શાંતી અને પ્રેમથી સાંભળીને તેને સમજવા તથા આચારમાં મુકવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. અને જો તેમ કરવા માંડીશું તો જરૂર આપણને માટીના ઉપયોગી ગુણોની ખાત્રી થશે અને તેથી બીજા મોંઘા અને અસ્વાભાવિક ઉપાયોને બદલે માટીનો ઉપયોગ ઘણા રોગો ઉપર કરવામાં આવશે.

• પરંતુ સર્વે દાખલાઓમાં શરીરને જમીનમાં દાટવાની કે જમીન ઉપર સુઇ જવાની ખાસ જરૂર નથી. સગવડની ખાતર ભીની માટી શરીર ઉપર બાંધી શકાય છે. થાકી પેલાં તથા નિર્બળ થઈ ગયેલાં અવયવોમાં બળ લાવવાનો તથા કપાયલા અથવા હેલા ભાગોમાં રૂઝ લાવવાનો માટીમાં ચમત્કારિક ગુણ છે. કુદરતી સર્વે ઉપચારોમાં ાટી મુખ્ય પદ ધરાવે છે.

પૃથ્વિતત્વથી સર્વે પ્રાણી પદાર્થ મુખ્યત્વે કરીને બંધાયલાં છે અને તે તત્વ ઉપરજ તેમના પોષણનો મુખ્ય આધાર છે. પૃથ્વિમાતા આપણને શરીર બંધારણમાં ઉપયોગી સ્થુળ દ્રવ્યોજ પુરાં પાડે છે એમ નથી, પણ વધારામાં આપણને સુક્ષ્મ પ્રાણતત્વ પણ અર્પે છે, સમુદ્ર કે નદિના કિનારા ઉપર અથવા ખેડેલી પોચી જમીન ઉપર સુનારનો શરીરમાં કોઇ વિલક્ષણ બળ આવેલું જણાય છે, તથા પરોઢીયે ઝાકળથી ભીની જમીન-પર ખુલ્લે પગે ચાલવાથી કોઇ અદ્‌ભુત આનંદ તથા ઉત્સાહ પ્રકટેલાં દેખાય છે. તેનું કારણ ખુલ્લું શરીર પૃથ્વિના સંબંધમાં આવતાં જે સુક્ષ્મ પ્રાણતત્વ આપણામાં ભરાય છે તેજ છે. આ વાતની સત્યતા કુદરતને અનુસરતાં અન્ય પ્રાણીઓનું અવલોકન કરતાં જણાઈ આવશે. ભેંશ વિગેરે ઢોરોને કાદવમાં બેસવું બહુ ગમે છે, કુતરાં ઘોડા વિગેરે પ્રાણીઓ જમીનને ખોતરી પોચી ભીની માટીમાં દબાઇને બેસે છે વિગેરે અનેક દાખ-લામાં કુદરતના ને વધારે માન આપનાર પ્રાણીઓ પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિ " Instinct " ને અનુસરે છે, અને તેથી તેમને દવાના રગડા ગળામાં રેડવા પડતા નથી એટલુંજ નહિ પણ આવા સુખદ અને સરળ ઉપચારથી ઉત્તમ બળ તથા આરોગ્ય ઘણાં વર્ષ સુધી ભોગવી શકે છે; એ વાત સર્વે વાંચકોને વિદિતજ છે.

આ ઉપરથી આપણે મનુષ્યોએ પણ શીખવાનું છે. ન્હાનાં બાળકોને સમુદ્ર કિનારે રેતીમાં અને ભીની જમીનમાં રમવાનું અને આળોટવાનું, અથવા નદીના રેતાળ બાદામાં ખાડા ખોદી પાણી કાઢવાનું, અથવા ગામ બહાર ખુલ્લાં મેદાનોમાં ધુળના ઢગલા કરી ભુસકા મારવા અને કુદવાનું કેટલું બધું ગમે છે તે સર્વે કોઇને ખબરજ હશે. કુદરતી પ્રેરણાને અનુસરીને આવી આરોગ્યપ્રદ રમતમાં ભાગ લેતાં બાળકોને તેમનાં અજ્ઞાન માબાપો ઘણીવાર અટકાવે છે. કારણ પૃથ્વિમાં રહેલા અદ્‌ભુત ગુણોથી તેઓ કેવળ અજાણ હોય છે યા તો પોતાનાં બાળકોનાં લુગડાંને વધારે કીમતી ગણનાર હોય છે. પ-રંતુ અમને આ એક મ્હોટી ભૂલ લાગે છે. આવાં અજ્ઞાન માબાપોને અમે એટલીજ વિ-નંતી કરીયે છીયે કે તેઓએ બાળકોને રમતી વખતે બહુ લુગડાં પહેરાવવાં એ સારૂં નથી કારણ તેથી તેઓ પોતાના હાથ પગ છુટથી હલાવી શકતાં નથી તેમજ ઊંડા શ્વાસ પ્રશ્વા-સ પણ લેઇ શકતાં નથી. તેવીજ રીતે કીમતી વસ્ત્રની પણ બાળકને જરૂર નથી. વસ્ત્રની બાબતમાં આપણે શોભા કરતાં સગવડ અને સ્વચ્છતા ઉપર વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ટુંકામાં રમત વખતે બાળકોને જેમ બને તેમ ઓછાં વસ્ત્ર પહેરાવવાં, અને રેતી કે

ધૂળમાં રમવાથી તેમનાં શરીર મેલાં થાય તેથી બહુ ડરવું નહિ. કારણ ધૂળથી શરીર જેટલું વિરૂપ થાય છે તેના કરતાં કસરત અને રમતના અભાવને લીધે થતાં ખસ, દાદર, ગુંમડાં, અપચો, દુર્બલતા વિગેરેથી શરીર વધારે ખરાબ થાય છે. વળી આવા રોગો મટાડવા માટે વપરાતા મલમ, દવા વિગેરેથી બાળકો એવાં તો સૂગ ઉપજાવે એવાં દેખાય છે કે જેવાં ગમે તેટલી ધૂળ ચોટેલાં આરોગ્ય બળવાન બાળકો કદી દેખાતાં નથી. ટુંકામાં બાળકોને સમુદ્ર કે નદી કિનારે અથવા રેતાળ જમીનમાં કે ખેડેલાં ખેતરોમાં રમવા દેવાં એ તેમના આરોગ્યને બહુ લાભકારક છે.

જેમ બાળકોને પૃથ્વિના અદ્‌ભુત ગુણોનો લાભ લેવાની જરૂર છે, તેવીજ રીતે મ્હોટાં માણસોને પણ જરૂર છે, બલ્કે તેથી પણ વધારે અગત્ય છે. તેથી જ્યારે જ્યારે ઉઘાડા પગ, કે ખુલ્લા શરીરનો પૃથ્વિ સાથે સંબંધ કરવાનો લાગ મળે તો તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવા ચુકવું નહિ.

જે ભાગમાં પીડા થતી હોય કે કોઇ રોગ થયો હોય ત્યાં ભીની માટી બાંધવાથી તે ભાગમાં રહેલું ઝેર કે મળ ચુસાઇ જઇ આરામ થાય છે. આ કારણથી સંધિવા, ખાંસી, સોજો, ગુમડાં, સ્ત્રિયોના વિવિધ વ્યાધિઓ—ટુંકામાં જુદાં જુદાં નામથી ઓળખાતા સર્વ રોગોમાં માટી એ એક સર્વ વ્યાધિ વિનાશક રામબાણ ઉપાય છે. કેટલાક રોગોમાં તે તાત્કાળિક લાભ ન આપે તોપણ હમેશાં માટીના ઉપયોગથી થતો લાભ સ્થાયી અને સ્વાભાવિક હોય છે.

પેટ ઉપર ભીની માટીનો લેપ કરવાથી તે ભાગમાં એકઠા થયેલા મળ અને વધારાની ગરમી ચુસાઈ જઇ પાચનક્રિયા કરનાર અવયવો બળવાન બને છે. આ પ્રમાણે માટી પેટપર બાંધવાથી, અસ્વસ્થતા. ઉંઘ ન આવવી, દિલગીરી, તાવ આદિ ઘણા વ્યાધિઓનો સમૂળો નાશ થાય છે.

હવે માટીના ઉપયોગથી કેવા દુઃસાધ્ય વ્યાધિઓ મટે છે તેના કેટલાક દાખલા નીચે આપીયે છીયેઃ—

રક્તપિત્ત (Scurvy) ઉપર માટીનો ઉપયોગ.

લગભગ પોણા સૈકા પહેલાં દવાઓ ઉપરનો મોહ હાલના જેટલો નહોતો. તે સમયે દરિયાની મુસાફરી કરનાર ખલાસીઓને ઘણીવાર લીલોતરી ખાવાની નહિ મળવાથી "સ્કર્વિ" નામનો રક્તપિત્તના જેવો વ્યાધિ લાગુ પડતો ત્યારે તે મટાડવા તેઓ ડાક્ટરો પાસે દોડતા નહિ; પરંતુ તેઓ માટીનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરતા એમ ફ્રેડેરીક વેલ્સ વૉર્નર નામનો લેખક જણાવે છે વહાણનો કપ્તાન 'સ્કર્વિ'થી પીડાતા સર્વ ખલાસીઓને કિનારે ઉતારી તેમના શરીરપર એક ઝીણું વસ્ત્ર વીંટી બધાને રેતીમાં દાટી દેતો. માત્ર દરદીઓનાં ડોકાંનેજ બહાર રાખવામાં આવતાં કે જેથી તેઓ શ્વાસ લેઇ શકે આ પ્રમાણે રેતીમાં ચોવીસ કલાક સુઈ રહેતાં તે વ્યાધિ તદ્દન નિર્મૂળ થઈ જતો અને સર્વ ખલાસીઓ આરોગ્ય બની પોતાની નોકરી ઉપર હાજર થઈ શકતા.

સર્પદંશ ઉપર માટીનો ઉપયોગ—સાપ, મધમાખ વિગેરે જંતુના કરડવા ઉપર માટીના ઉપયોગથી કેવા લાભ થાય છે તેના દાખલા તથા તે ઉપર વિવેચન અમે આગળ

ફરી ગયા છીયે છતાં વધારામાં એ જણાવવાનું કે કુતરાને કોઈવાર જ્યારે સાપ કે વિંછી કરડે છે ત્યારે તે જમીનમાં ઉંડો ખાડો ખોદી માટીવડે પોતાનું સર્વ અંગ ઢાંકી ભરાઈ બેસે છે અને જ્યારે સર્વ ઝેર ચુસાઈ જાય છે ત્યારે ત્યાંથી બ્હાર નિકળે છે, એમ ઘણા લોકોના જોવામાં આવ્યું છે. એ ઉપરાંત વળી વિલાયતમાં જ્યારે કોઈ કુતરાને સડેલું કે ઝેરી માંસ ખાવાને આપવામાં આવે છે ત્યારે તે માંસને કુતરાં ઘણીવાર જમીનમાં દાટી દે છે અને જ્યારે તેમાંથી સર્વ ઝેર ચુસાઈ જાય છે ત્યારે તેને ખોદી કાઢી સ્વાદથી ખાય છે. આ સર્વ દાખલા ઉપરથી માટીમાં વિષને ખેંચી કાઢવાનો કેવો ગુણ છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજાય છે.

માટીનો મળશોષક તરીકે ઉપયોગ—આ વિષયમાં વૉર્નર નીચેનો પોતાના અનુભવનો દાખલો આપે છે. એક સ્ત્રી જેને બદ નીકળી હતી અને તે અયોગ્ય ઉપચારથી વધી જવાથી મરવાની તૈયારીપર હતી તે બાઇને જોવાને માટે મ્હને એક જાણીતા ડાક્ટરે બોલાવ્યો. મ્હેં તેને તપાસીને દરદની જગાએ બરાબર ૨૪ ઔંસ માટી જોખીને બંધાવી. ત્રણ કલાકમાં તે માટીનું વજન સાડા આઠ ઔંસ એટલે કે મૂળ વજનના એક તૃતિઆંશ જેટલું વધ્યું. આવી રીતે ત્રણ ત્રણ વખત માટી બાંધવાથી ૨૦ ઔંસ પરુ તથા ઝેર ચૂસાઇને બ્હાર નિકળ્યાં અને તેને થોડા વખતમાં આરામ થયો.

આંખનાં દરદો ઉપર માટીનો ઉપયોગ—એક માણસની આંખ એકદમ લાલ થઇ આવી અને થોડા દિવસમાં તે આંખે તેને કંઇ પણ દેખાતું બંધ થયું. ડૉ. એડોલ્ફ જસ્ટની સલાહથી તેણે તે આંખ ઉપર ભીની માટીનાં બંધારણ કેટલાક દિવસ સુધી બાંધ્યા કર્યા જેથી થોડા દિવસમાં તેની આંખ સુધરવા લાગી અને ચાર કે ૭ અઠવાડીયામાં તેની ગયેલી આંખ પાછી આવી અને તેને દેખાવા લાગ્યું. મહાત્મા ઇશુખ્રીસ્તે પણ આજ રીતે એક આંધળી સ્ત્રીને દેખતી કર્યાની વાત બાઇબલમાં લખેલી છે, અને જણાવેલું છે કે ઇસુએ જમીનપર થુંકીને તે કાદવનો લોચો તે આંધળી સ્ત્રીની આંખ ઉપર મુક્યો અને તેથી તે દેખતી થઈ.

સંધિવા, ચસકા, પેશાબનું બંધ થવું, ચુંક, માથું દુખવું, હેડકવા વિગેરેમાં માટીના ઉપયોગથી બહુ સારો ફાયદો થયાના ઘણા દાખલા ડૉ. જસ્ટે પોતાના પુસ્તકમાં પ્રસિદ્ધ કર્યા છે. અને તેવોજ વૉર્નર વિગેરે વિદ્વાનોનો મત છે.

રતવા અને કંઠમાળ (Scrofula) ઉપર માટીનો ઉપયોગ—ભયંકર દર્દોમાંથી માટીનો ઉપયોગ કેવી રીતે બચાવે છે તેનો માત્ર એક બહુ નવાઇ જેવો દાખલો નીચે આપી હાલ આ લેખ આપણે પુર્ણ કરીશું. તે દાખલામાં જણાવેલો દરદી એક બહુ પ્રખ્યાત અમેરિકાનો પહેલવાન હતો. ન્હાનપણમાં માબાપ તરફથી તેને બહુ રોગીલું શરીર મળ્યું હતું. રતવા, કંઠમાળ વિગેરે રક્તદોષનાં દરદોથી તે પીડાતો હતો; પરંતુ પાછળથી બહુ કસરત અને યોગ્ય ખાનપાનના નિયમ સાચવવાથી તે બહુ બળવાન થઈ શક્યો હતો અને તેથી તેણે પોતાની એક વ્યાયામશાળા ઉઘાડી હતી જેમાં ઘણાં યુવાનો કસરત શીખવા આવતા હતા. પરંતુ તે પછી તેનું જુનું દરદ ફરી દેખાવા લાગ્યું. તેના આખા શરીરપર ગાંઠો બાઝવા લાગી અને ધીરે ધીરે પાકી તેમાંથી રસી તથા પરૂ નિકળવા લાગ્યું. તેથી તે ન્યુ યોર્કની એક મ્હોટી હોસ્પીટલમાં દવા કરાવવા ગયો. અને

ત્યાંના પ્રખ્યાત ડાકટરોને મ્હોટી મ્હોટી ફી આપી પોતાનું શરીર તપાસાવ્યું. તેઓએ અભિપ્રાય આપ્યો કે દરદ પેટીદર ઉતરી આવેલું હોવાથી તદ્દન નાબુત થાય તેમ નથી તો પણ દવાથી થોડો ઘણો લાભ થશે. તેથી તે ત્યાં દવા કરાવવા રહ્યો. પરંતુ કંપોંડરે દવા આપવામાં ગફલત કરવાથી તેના આખા શરીરપર મ્હોટા મ્હોટા ફોલ્લા થઇ આવ્યા. અને અતિશય વેદના થવા લાગી. ફોલ્લા ફુટવાથી આખું શરીર રસીથી દદડવા લાગ્યું. તેના આખા શરીરપરની એક ઇંચ ચામડી પણ સાજી નહોતી. સર્વ જાણીતા ડોકટરોએ કહ્યું કે તેને મટવાની બિલકુલ આશા નથી. અતિ વેદનાથી પીડાતાં તેણે આમ તેમ ફાંફાં માર્યાં. સેંકડો રૂપૈયા ખર્ચી નાંખ્યા; પણ સર્વ વ્યર્થ ગયું અને છેવટે મરણની રાહ જોતો હતો. તેવામાં તેને એક મિત્રે મી. લસ્ટના કુદરતી ઉપચારના આરોગ્યમંદિર (Naturopathic Sanatorium)માં જવા સલાહ આપી. તેથી તે ત્યાં ગયો. તેનો રોગ ચેપી હોવાથી તેને એક જુદા તંબુમાં રાખવામાં આવ્યો. અને નીચે પ્રમાણે ઉપચાર વિધિ શરૂ કર્યો. નજીકમાં એક ન્હાનો નિર્મલ ઝરો વહેતો હતો તેના વહેતા પાણીમાં આખું શરીર બુરાડી તથા માથું કિનારાપર પાણીની બહાર રાખી તેને સુવાડવામાં આવતો. આવી રીતે તેને સુવાડવાથી તેના શરીરપર બળતી અસહ્ય લાહ્ય બહુજ ઓછી થઈ ગઇ. અને તેને બે માસમાં પહેલી વારજ શાન્ત મીઠી ઉંઘ આવી. વહેતાં પાણીથી તેની ત્વચા ઘણી શુદ્ધ થઇ અને અન્ય પણ બહુ લાભ થયો. આ પ્રમાણે અરધો કલાક તેને પાણીમાં રાખ્યા પછી ચોખ્ખી કોરી માટીમાં તેને સુવાડી માથા શિવાય આખું નગ્ન શરીર માટીથી ઢાંકી દેવામાં આવ્યું. આથી તેને વળી વધારે વિશ્રાન્તી મળી અને શરીરમાંથી સર્વ મળ અને ઝેર ચુસાવા લાગ્યું. માટીમાં તેને ઘણા કલાક રાખવામાં આવતો અને સુતે સુતેજ દુધ તથા લીલાં ફળનો આહાર તેને ખવરાવતા હતા. આરોગ્યના બીજા નિયમોનું પણ સાથે સાથે પાલન કરતાં એક માસમાં તો તે એવો તો નિરોગ અને બળવાન થયો કે કોઈ તેને ઓળખી પણ શકે નહિ. તેણે ફરિથી કસરત માસ્તરનો ધંધો શરૂ કર્યો અને પોતાપર થયેલો આભાર પ્રદર્શિત કરવા એક લાંબો પોતાના અહેવાલ સાથેનો પત્ર ડૉ. લસ્ટ ઉપર લખી મોકલી સાથે પોતાનો ફોટો મોકલાવ્યો. આ પત્ર તથા ફોટો "ધી નેચરોપથ" નામના માસિકમાં એકાદ વર્ષ ઉપર પ્રકટ થયો હતો. પરંતુ તે અંક અમારી પાસે હાલ ન હોવાથી અમે તે દરદીનું નામ તથા તેણે તે પોતે લખેલો આબેહુબ અહવાલ અત્ર પ્રકટ કરી શકતા નથી તે માટે દિલગીર છીયે. આ દાખલામાં પણ મુખ્ય ફાયદો માટીના ઉપયોગથીજ થયો હતો.

માટીનો ઉપયોગ બુદ્ધિપૂર્વક કરવામાં આવે તો સર્વ રોગમાં લાભજ થવાનો સંભવ છે. દવાની પેઠે તેનાથી નુકશાન ભાગ્યેજ થાય છે. પરંતુ બનતા સુધી ચોખ્ખી માટી વાપરવા અત્ર ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ વિષયમાં ઘણી અગત્યની બાબત હજુ લખવાની બાકી છે પરંતુ સ્થળ સંકોચને લીધે હાલ તે વાત આવતા માસ ઉપર મુલતવી રાખવાની ફરજ પડે છે.

(અપૂર્ણ.)

બળવાંન શરીરની આવશ્યકતા.

પ્રાચીન મહાભારત. રામાયણાદિ ગ્રંથો ઉપરથી જણાય છે કે આર્ય પ્રજા પૂર્વે કદાવર બાંધાની, બળવાંન ભુજદંડવાળી, વિશાળ છાતીવાળી અને આનંદિ મુખમુદ્રાવાળી હતી. પરંતુ તેથી ઉલટું જ્યારે સાંપ્રતકાળના જુવાનીઆઓ તરફ આપણી દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારે તેમનાં નિર્માલ્ય શરીરો જોઇ આપણને ખેદ થયા વિના રહેતો નથી. પાઠશાળાઓમાં, હાઇસ્કુલોમાં, તથા નિશાળોમાં વિદ્યાભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થિવર્ગ તરફ જ્યારે જ્યારે આપણી દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારે ત્યારે તેઓની નિર્બળ સ્થિતિ જોઇ આપણું હૃદય પિગળી ગયા શિવાય રહેતું નથી. હાલના યુવાનોની દુર્બલ સ્થિતિનો આબેહુબ ચિતાર શ્રીયુત છોટાલાલ નિચેના શબ્દોમાં આપે છે. "વીશ વર્ષની ઉમરે આવતાં પહેલાં જન્મેલાં છોકરામાંથી અર્ધિ સંખ્યા મરી જાય છે, અને જીવતાં રહેલાં અર્ધાં મ્હોટાં થઇ ભરજુવાનીમાં આવતાં પ્હાડને પણ પાડું મારે એવાં હોવાને બદલે મુડદી ફ્રસ સિકલનાં, હાથમાંથી સાઠ વરશની ડોસી જેવાં અર્ધાં લચી ગયેલાં ખાવા ન મળવાથી ડાચાં મળી ગયેલાં દુકાળીઆ જેવાં, અને હાડકાં અને પાંસળા જુદાં જુદાં ગણી શકાય એવાં ૭ મહિનાને ખાટલેથી ઉઠેલાં માંદિયા સરખાં થઇ ગયાં હોય છે. આપણાં દેશના ઉદ્ધારની આશા જેમના ઉપર આપણે બાંધી છે એવા આ જવાંમરદોથી ટટાર ગરદન અને અક્કડ સીનાવાળી છાતીથી ચલાતું નથી. આગગાડીથી દશ શેરનું પોટલું હાથમાં લઇ ઘર સુધી ચાલતાં આવવું હોય તો ગાડી વિના મહા મુશીબત થઈ પડે છે. ગાડી બેસવાની મળે છે તો તેમાં પણ આખું શરીર ગાડીનાં ખુણામાં મુંડદાલની પેઠે—ઢગલાની પેઠે—નાંખી દીધા વિના સીધા બેસાતું નથી. ખુરસીપર બેસવું હોય તો ટેબલપર લાંબા પગ નાંખીને ગરદનને ખુરસીની પીઠે અઢેલીને પેટ અને વાંસાની કામઠા જેવી કમાન કર્યા વિના લાંબો વખત ટટાર બેસાતું નથી, અને જરા પણ મનની કે તનની મહેનત કર્યા પછી તકીયાપર કે ખાટલાપર આડા થયા વિના ચાલતું નથી. આપણી હાલની વિદ્યાભ્યાસ કરતી પ્રજા જેના ઉપર આપણી ચડતીનો ભવિષ્યનો આધાર રહ્યો છે તેમાંથી સેંકડે પંચાણું ટકાની શું લગભગ આવી સ્થિતિ થયેલી જોવામાં નથી આવતી? કેળવણી લીધેલા સો જુવાનીયા એકઠા કરો અને બરડાની કરોડ વાંકી વળી ગયા વિનાના, પહોળી છાતી અને ભરાવદાર મુખવાળા જબરા ભુજ દંડવાળા અને બતકના જેવી પાતળી ગરદન વિનાના પાંચ જુવાનો પણ તમે બતાવી શકશો? નિશાળોમાં અભ્યાસ કરતાં સો છોકરાંને જુઓ, અને તેજસ્વી; પ્રફુલ્લમુખ અને ચળકતાં પાણીદાર નેત્રવાળાં બરેલી શીંગની પેઠે પુષ્ટ, અને ઘાટીલા સર્વે અવયવવાળાં, અને માથું દુખવાની, દુર્બલતાની, સ્મરણશક્તિ નબળી હોવાની, અને એવી સેંકડો બાબતોની ફર્યાદો ન કરતાં માત્ર પાંચ છોકરાંને પણ તમે બતાવી શકશો. આવા પાંચ જુવાન કે પાંચ છોકરાઓ તમને નહિ મળે."

આગળના વખતમાં જ્યારે શરીરો કુદરતી રીતેજ બળવાન અને સુંદર ઘાટદાર અને તેજસ્વી હતાં તે વખતે તેમને કપડાં વિગેરેની બહારની ટાપટીપથી શરીરની શોભા વધારવાની જરૂર પડતી નહોતી, પરંતુ હાલ યુવકોની ઉપર વર્ણવેલી નિર્માલ્ય અને નિસ્તેજ અવસ્થા થઇ છે તે છુપાવવાની ખાતર તેમને કપડાં લત્તાં વિગેરેની મદદ લેવાનું મન થાય છે. તેઓની બતકના જેવી પાતળી ગરદનમાં ભલેને વિદેશી કોલર ચળકતો હોય પરંતુ તેમની પીળી અને ફીકી ત્વચા છુપી રહી શકતી નથી. તેમની સુંખણી આંખો ઉપર ભલેને

સોનેરી ફ્રેમનાં ચશ્માં ચળકી રહ્યાં હોય તે પણ અરધી મીંચાયલી આંખો ચશ્માની આરપાર આપણે જોઇ શકીયે છીયે. શરીર ઉપર ભલેને ખમીસ, જાકીટ, કોટ અને ઉપર ઓવર કોટ ચઢાવેલો હોય પરંતુ બ્હાર દેખાતાં આંગળામાં હાડકાં શિવાય બીજું કશું જોવામાં આવતું નથી. માથા ઉપર ભલેને ભભકાબંધ હંગેરીયન કેપ ધાલેલી હોય પરંતુ તેમનું કોડીયા જેવું કપાળ તેમની વિરૂપતા બતાવ્યા શિવાય રહેતું નથી.

મ્હોટે ભાગે હિંદના જુવાનીયાઓની આવી સ્થિતિ ઘણીજ દિલગીરી ઉપજાવનારી છે. વર્તમાનપત્રનાં પાનાંઓ ટોનીક પીલ્સ રામબાણ દવાઓ સ્વાદિષ્ટ ફાકીઓ તથા પાચક પ્રવાહીઓથી ભરેલાં આપણે જોઇયે છીયે. ચારે તરફથી પોકાર સાંભળવામાં આવે છે કે અમારામાં બળ નથી, અમો નિર્બલ અને નિરૂત્સાહી થઇ ગયા છીયે. દેશહિતચિંતકો ભલેને દેશના એક છેડેથી બીજા છેડા સુધી લાંબાં પહોળાં ભાષણો આપ્યા કરે પરંતુ પ્રજાની શારીરિક સ્થિતિ સુધારવા તરફ તેઓનું ધ્યાન જ્યાંસુધી ગયું નથી ત્યાંસુધી દેશની ઉન્નતી થવી કઠીન છે. આર્યાવર્તમાં પંજાબ દેશ મુળથીજ બળવાન છે. ત્યાંના જ્ઞાતિ બંધારણો તથા રૂઢીઓ આપણા ગુજરાત કાઠીઆવાડ જેવી દેશઘાતક નથી તેથીજ ત્યાંની પ્રજા હજુ બળવાન છે. મધ્ય હિંદુસ્તાનના લોકો જો કે આગળના જેવા બળવાન રહ્યા નથી પરંતુ પૂર્વ તરફના ગામડાઓમાં વસતા લોકો હજુ જોવાને તેવા જોરાવર છે. દક્ષિણનો પહાડી મુલક પણ હજુ વજ્ર જેવાં મજબુત શરીરો ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રોફેસર રામમુર્તિ જેવા બળવાન વીરોનો જન્મ એજ ભૂમીમાં થયેલો છે. બંગાળની પ્રજા પણ જે થોડા વર્ષ પૂર્વે નબળામાં નબળી ગણાતી હતી તે પણ હવે વ્યાયામના સેવનથી બળવાન થવા લાગી છે. યારે આપણો ગુજરાત અને કાઠિયાવાડ દિવસે દિવસે નબળો બનતો જાય છે. જ્યાં સુધી આપણે કસરત વિગેરેથી આપણાં શરીરમાં ઉત્તમ કૌવત લાવીશું નહિ અને હૃદયને વિશાળ બનાવીશું નહિ ત્યાં સુધી આપણે ઉન્નત સ્થિતિને કદી પણ પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ. કસરત શિવાય શિયાળામાં તમે ભલેને બદામપાક, સાલમપાક, મુસળીપાક, કે ગોખરૂપાક ખાઓ, અગર અનેક જાતનાં પૌષ્ટિક વસાણાં, દુધ, ઘી, મલાઈ વિગેરેનું સેવન કરો પણ તે સર્વ વૃથા છે. કારણ ગમે તેવો ઉત્તમ ખોરાક હોય પણ તે જો બરાબર પચે નહિ તો તેથી શરીરને કંઈ લાભ થતો નથી, પણ ઉલટી અજીર્ણાદિ દોષોથી હાની થાય છે. તેથી આવાં વસાણાં પચાવવા માટે કસરતની અતિ આવશ્યક છે. બંગાળામાં ગામે ગામમાં કસરતના અખાડાઓ સ્થાપી દેવામાં આવ્યા છે, દક્ષિણમાં પણ કસરતશાળાઓમાં વિદ્યાર્થિઓ મ્હોટી સંખ્યામાં વ્યાયામ કરે છે. પંજાબ અને મધ્ય હિંદુસ્થાનમાં પણ લોકો શરીરને દૃઢ અને નિરોગી કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. ત્યારે આપણા ગુજરાત અને કાઠિયાવાડના લોકો ધીરે ધીરે નાજુક અને હતવિર્ય બનતા જાય છે. એ ઘણી દિલગીરીની વાત છે. જે લોકો પોતાના શરીરની સંભાળ રાખતા નથી. તે લોકો આત્મઘાતી અને કુદરતના ગુનેહગાર છે. એવા લોકોને આપણે બીકણ, બાયલા, અને માટીકાંગલાની ઉપમા અપીએ તો તે અયોગ્ય કહેવાશે નહિ. જેઓ પોતાના કુટુંબને અને દેશને બોજારૂપ છે. જેઓ શરીરે સુદૃઢ અને બળવાન છે તેઓજ દેશના તારક અને ઉદ્ધારક છે. કોઇ પણ પ્રજા શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને ધાર્મિક કેળવણી પામ્યા કરી શકતી નથી. પરંતુ શારીરિક કેળવણી એ અન્ય સર્વ કેળવણીનો પ્રથમ પાયો છે.

(અપૂર્ણ.)

ઉપધાતુ વર્ણન.

સુવર્ણમાક્ષિક તથા રોપ્યમાક્ષિક.

૧ સુવર્ણમાક્ષિકને મધુમાક્ષિક અથવા તાપ્યમાક્ષિક પણ કહે છે. તે સુવર્ણ સરખી દેખાય છે, એટલા માટે તેને સુવર્ણમાક્ષિક કહે છે. એ સુવર્ણમાક્ષિક સુવર્ણની ઉપધાતુ છે. કિંચિત્ સુવર્ણ ગુણથી સમાન છે. કેવળ તેમાં સુવર્ણના ગુણ છે એમ નથી. (દ્રવ્યાંતરના યોગથી તેમાં બીજા પણ ગુણ છે.) સુવર્ણની અનુકલ્પ છે માટે તેમાં કિંચિત્ સુવર્ણના ગુણ છે, એટલા માટે સુવર્ણના અભાવે સુવર્ણમાક્ષિક અપાય છે. તે તાપીની તીરે અને રૂપમાક્ષિક કન્યાકુમારી તરફ થાય છે, તે સુવર્ણવર્ણ હોય છે. અને તાપી તીરના પંચવર્ણ હોય છે.

૨ માક્ષિકનાં લક્ષણ—સુવર્ણમાક્ષિક સુવર્ણવર્ણ, કોણ રહિત, જડ અને હાથ ઉપર ઘસવાથી કાળાપણું દેખાય છે.

૩ મારણ યોગ્ય લક્ષણ—જે સુવર્ણમાક્ષિકનો સુવર્ણ સરખો રંગ, જડ, સ્નીગ્ધ, કિંચિત્ નીલવર્ણ, કસોટી ઉપર સોના સરખો કસ આપનારી તે હિતકારક છે.

૪ શોધન—માક્ષિકને એરંડાનું તેલ કે બીજોરાના રસમાં કિંવા કેળના કંદના પાણીમાં બે ઘડી સુધી પચન કરવાથી અથવા માક્ષિક તપાવી ત્રિફળાના કાઢામાં બુડાડવાથી શુદ્ધ થાય છે. સરગવાનું મૂળ અગીથીયાના રસમાં વાટી તેમાં માક્ષિક મેળવી ગજપુટ આપવું. પછી લીંબુના રસમાં ખલ કરી ગજપુટ આપવાથી શુદ્ધ થાય છે. અથવા સોનામુખી ત્રણ ભાગ સિંધવ એક ભાગ લેઇ એ બન્નેનું ચુર્ણ કરી બન્નેને લોખંડની કઢાઈમાં રાખી ચૂલા ઉપર મુકી તળે અગની લગાડી તેના ઉપર બીજોરાનો રસ નાખી લોઢાના બત્તાથી કઢાઈ લાલ થતાં સુધી ઘુંટવી. પછી તે કઢાઇ નીચે ઉતારી ટાઢી થયા પછી સોનામુખી કાઢી લેવી. અથવા સુવર્ણમાક્ષિક ત્રિફળાના કાઢામાં, કાંજી અને દુધમાં શોધન કરવી એટલે અમૃત સરખી થાય છે.

૫ માક્ષિક મારણ—સુવર્ણ માક્ષિકનું ચૂરણ કરી કળથીનો કાઢામાં, છાશ ને બકરીના મુતરમાં નાખી ચૂલા ઉપર લોખંડના વાસણમાં રાખી તેમાં ઘુંટતા જવું એટલે ભસ્મ થશે. સુવર્ણ માક્ષિકનું ચૂર્ણ કરી કલેડામાં ઘાલી નીચે તાપ કરી લીંબુનો રસ વારંવાર નાખતા જવું, અને લોખંડની કાછોયી કે લોઢાના હાથાથી ઘુંટતા જવું. એમ બે પહોર સુધી કરી પછી વાસણ લાલ થાય એટલે જાણવું કે તૈયાર થઇ. (તે ભસ્મ ત્રણ વાલ મધ પીંપર સાથે લેવી. તેથી પાન્ડુરોગ, કમળો, વાત, પિત્ત ને હળીમકનો નાશ થશે.) માક્ષિકના ચોથા હીસ્સે ગંધક લેઈ માક્ષિક સાથે ખળ કરવો. પછી એરંડીયા તેલમાં ઘુંટી ટીકડીયો કરી સરાવસંપુટમાં મુકી ગજપુટ આપવું. (ગજપુટમાં ડાંગરનો કાંડો (કુસકા) સરાવના ઉપર તળે મુકવો.) શીત થયે કાઢી લેવું એટલે સિંદુર સરખી ભસ્મ થશે. સુવર્ણમાક્ષિક બકરીના મુતરમાં કિંવા તેલમાં અથવા કળથીના કાઢામાં કિંવા છાશમાં ખળ કરી ગજપુટ આપવાથી ભસ્મ થાય છે. તથા સોનામુખી કળથીના કાઢામાં કિંવા તલના તેલમાં અથવા છાશમાં અથવા ગોમુત્રમાં ઘુંટી માટીના સરાવસંપુટમાં ઘાલી કપડમાટી કરી અડાયા છાણાનો અગ્નિપુટ આપવો.

૬ **માક્ષિક સત્વપાતન** નીચે અગ્ની કરી એરંડાનું તેલ, ગુંજ ને મધ–એ પદાર્થ એકત્ર ખલ્લ કરી માક્ષિકના ઉપર નાખતા જવું ને ઘુંટતા જવું એટલે માક્ષિકનું સત્વ નીકળશે.

૭ **સુવર્ણ માક્ષિક ગુણ**—કડુ, મધુર, શીત, યેાગવાહી, વૃષ્ય, ચક્ષુષ્ય ને રસાયન છે. મેદ, અર્ષ, ક્ષય, કુષ્ટ, કફ, પિત્ત, લીંગવર્તી, કંઠરેાગ, પાન્ડુ, મેહ, વિષ, ઉદર, સેાજો, ચળ અને ત્રિદેાષ નાશક છે.

૮ **સુવર્ણમાક્ષિક અનુપાન**—સુવર્ણમાક્ષિકને ત્રિફળા, કડુ, મરી અને ઘી એ અનુપાન યેાજવાં.

૯ **અપકવ માક્ષિક દેાષ**—અપકવ માક્ષિક અગ્નીમંદ, બળહાની, વિષ્ટંભ, નેત્રરેાગ, કુષ્ટ, મસ્તક ઉપર, વ્રણ અંધતા ક્ષય અને કૃમી ઉત્પન્ન કરે છે; માટે પ્રયત્નથી સુવર્ણમાક્ષિકનું શેાધન કરવું.

૧૦ **અશુદ્ધ સુવર્ણમાક્ષિક દેાષની શાન્તી**—કળથીનેા ઊકાળેા. અથવા દાડમની છાલને પાણીમાં વાટી પીયે તેા અશુદ્ધ સુવર્ણમાક્ષિક દેાષથી મુક્ત થવાય છે.

૧૧ **તારમાક્ષિકેાત્પત્તિ**—તારમાક્ષિક સુવર્ણમાક્ષિકથી જુદી છે. તે કંઈ રૂપા સરખી દેખાય છે, તેથી તેને રૂપામાક્ષિક કહે છે. એ રૂપાના અભાવે વપરાય છે. તેનામાં રૂપા કરતાં કમી ગુણેા છે. કેવળ રૂપાના ગુણેા તેમાં નથી. દ્રવ્યાન્તરના સંયેાગથી અન્ય ગુણ પણ તેમાં દેખાય છે.

૧૨ **તારમાક્ષિક લક્ષણ**—કાંસ્યમાક્ષિક પેઠે રૂપામાક્ષિક કસેાટી ઉપર ઘસ્યા છતાં કસથી રૂપા જેવી લાગે છે. તેનેા વર્ણ જડ, સ્નિગ્ધ અને સફેદ હેાય છે તે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. રૂપામાક્ષિકમાં સુવર્ણમાક્ષિક સરખાજ દેાષ હેાય છે.

૧૩ **રાૈપ્યમાક્ષિક શેાધન–મારણ**—રૂપામાક્ષિકનું ચૂર્ણ કરી કારેલી, મેષશ્રૃંગી, અને જંબીર (બીજોરું) એ ત્રણના રસમાં એક દિવસ ખલ્લ કરી તડકામાં તપાવવાથી રૂપામાક્ષિક શુદ્ધ થાય છે. એનું મારણ સેાનામુખી પ્રમાણેજ જાણવું.

૧૪ **રાૈપ્યમાક્ષિક શેાધન**—રૂપામુખીને એક દિવસ સુધી વાંઝણી કંકાેડી, મેરડાસીંગ અને લીંબુના રસમાં વાટી આકરા તડકામાં સુકાવવાથી શુદ્ધ થાય છે.

૧૫ **રાૈપ્યમાક્ષિકના ગુણ**—રાૈપ્યમાક્ષિક રૂપા સરખી સેાના સરખી તેજસ્વી ઔષધી છતાં અતિ ગુણ આપનાર અને સેવન કરવાથી પ્રમેહ, કુષ્ટ, કૃમી, સેાજો, પાન્ડુ, અપસ્માર ને અસ્મરીનેા નાશ કરે છે.

૧૬ **વિમલા ભેદ**—માક્ષિક ભિન્નવર્ણ ઉપરથી ત્રણ પ્રકારની છે એટલે કે:—સ્વર્ણમાક્ષિક, રાૈપ્યમાક્ષિક અને વિમલા. તેમાં બે પ્રકારની તાપી નદીના તીરના પર્વતેા ઉપર ઉત્પન્ન થાય છે. ત્રીજી કાંસ્યમાક્ષિક અન્યત્ર થાય છે. એ ત્રણે માક્ષિક કેાણયુક્ત ચતુઃકેાણી, ત્રિકેાણી, વૃત, નિઃશબ્દ હેાય છે. એની શુદ્ધી ત્રિફળાનેા કાઢેા, અરડુસેા, જળભાંગરેા, અને લીંબુના રસમાં પચન કરી કરવી. અને હડતાળ તથા ગંધક અને લીંબુના રસમાં ઘુંટી પુટ આપવેા. એ પ્રમાણે દશ પુટ આપવા એટલે સર્વ રેાગ દૂર કરશે. સ્વર્ણમાક્ષિક સ્વર્ણ ક્રીયામાં, રાૈપ્યમાક્ષિક શ્વેતક્રીયામાં (સ્વર્ણમાક્ષિક ઔષધમાં) લેવાની કહી છે.

૧૭ **વિમલા લક્ષણ**—રૂપામાક્ષિક, ગેાળ, કેાણયુક્ત સ્નિગ્ધ અને ગઠ્ઠાવાર હેાય છે.

૧૮ વિમલાનુપાન—રૂપામાક્ષિક વચ્છનાગ, સુંઠ, મરી, પીપર, ત્રિફળા સાથે સેવન કરવાથી ભગંદરાદિ રોગ જાય છે.

૧૯ રૌપ્યમાક્ષિક ગુણ—મધુર, તીક્ત, સ્વાદીષ્ટ, પંકવાવસ્થામાં રસાયની, નેત્રનું હિત કરનાર, તથા પેઢુની પીડા, કુષ્ટ. પાન્ડુ, વીસ જાતના પ્રમેહ, ઉદર રોગ, અર્શ, સોજો, ક્ષય, કંડુ (ખસ ચળ) અને ચિત્રિ એટલાનો નાશ કરે છે.

૨૦ રૌપ્યમાક્ષિક દોષની શાન્તી—રૌપ્યમાક્ષિકના દોષની શાન્તી સુવર્ણમાક્ષિકના જેવીજ સમજવી.

એક પુરાતન ગ્રંથ ઉપરથી જડીલી ક્રીયાથી સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ કરવાની રીત.

સોનામુખીને લીંબુના રસમાં ત્રણ દિવસ સુધી ઘુંટવી, પછી માટીના વાસણમાં થોડોક લીંબુનો રસ મેળવી માક્ષિક મુકી સંપુટ કરવો અને ગજપુટ આંચ આપવી. ટાઢું પડેથી કાઢી લેવું એટલે અસલ ખાખ થઈ જાય છે.

બીજી રીત—સોનામુખીને આકડાના દુધમાં સાત દિવસ ઘુંટવી અને ગોળો બનાવી સંપુટમાં મુકી કપડ માટી કરી ગજપુટ આપવો, એટલે અસલ ભસ્મ થશે.

લીંબુના રસમાં અથવા આકડા દુધમાં ફુંકેલી સોનામુખીના ખાનપાનનો વિધિ—જે માણસને આતસ ગરમી અગર તો વિસસ્ફોટકનો રોગ થયો હોય ને અંગમાં ચાંદીયો પડી હોય તેને સોનામુખીની ત્રણ રતી ભસ્મ પતાસામાં ખવરાવી દેવી. એ પ્રમાણે દિવસમાં બે વખત, એકવીસ દિવસ અથવા તો પચીસ દિવસ સુધી ખવરાવવાથી અને નવ બીજનું તેલ ચાંદી ઉપર ચોપડવાથી તાકીદે વિસ્ફોટકનો રોગ નાશ થઇ જાય છે. તેલ, ખટાશ, અને તેજી કરનારી ચીજોની કરી પાળવી. જે માણસને પિત્તગરમી બહુજ હોય તેને બે રતી ભસ્મ બે તોલા માંખણમાં મેળવીને ખવરાવી દેવી. એ દવાનું ત્રણ દિવસ સેવન કરવાથી પિત્તગરમીનો રોગ નાશ થાય છે. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરી પાળવી. જે માણસને શરીરે રતવા ગરમી હોય તેને ત્રણ રતી સોનામુખી ભસ્મ દુધીયા વનસ્પતીના રસમાં એક તોલામાં મેળવી પાઇ દેવી. દિવસમાં બે વખત, સાત દિવસ પાન કરવાથી રતવા ગરમીનો નાશ થશે. તેલ ખટાશ મરચાં ખાવાં નહીં.

કુંવરના રસમાં મારેલી સોનામુખીની ભસ્મ કોઠામાં હમેશાં ગરમી રહેતી હોય તેને ચાર રતી, ગાયની છાશમાં મેલવીને પાઇ દેવી. એ પ્રમાણે ચાર દિવસ સુધી પિવરાવવાથી જેટલી ગરમાઇ હશે તેટલી નાશ થઇ જશે. ખટાશ, ગરમી કરે તેવી ચીજો અને તેલ ખાવું નહીં. જે માણસને આતસી પ્રમેહ થયો હોય અને ગરમી હોય તેને બે રતી સોનામુખીની ભસ્મ પાશેર બકરીના દુધમાં મેળવીને પાઈ દેવી. એવી રીતે સાત દિવસ અગર નવ દિવસ સુધી દિવસમાં બે વખત પિવરાવવાથી પ્રમેહ અને ગરમીનો નાશ થાય છે ઉપર પ્રમાણે કરી પાળવી. જેના અંગમાં ગરમીની લાહ્ય વિશેષ હોય અને કમજોરી રહેતી હોય તથા અનાજ પચતું ન હોય તેને બે રતી ભસ્મ એક તોલા મધમાં મેળવીને ચટાડી

દેવી, બીજી વખત દુધની મલાઇમા અથવા ઘીમા ચટાડવી એ પ્રમાણે સાત અગર નવ દિવસ કરવાથી પુરો ફાયદો થશે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરી પાળવી જેને પિયા રોગ હોય તેને બે રતી ભસ્મ ગાયના નપુ તોલા મુત્રમા મેળવીને પાઇ દેવી એ પ્રમાણે સાત અગર નવ દિવસ કરવાથી તે રોગનો નાશ થઇ જાય છે ફરી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પાળવી

સિંદુર

૧ **સિદુરની ઉત્પત્તિ**—હીમાલય આદિ પર્વત ઉપરના ન્હાના પાષાણમા રહેનારો પારો સૂર્ય કિરણથી સુકાઇ લાલ થાય છે તેને "ગિરિસિદુર" કહે છે

૨ **સિદુરનાં નામ તથા ગુણ**—સિદુરના રક્તરેણુ નાગગર્ભ, વામીક, એ નામ છે આ સિદુર સીસાની ઉપધાતુ છે ગુણમા સીસા જેવી છે અને સંયોગથી તેમા બીજા પણ ગુણો દાખલ થાય છે

૩ **સિંદુરના ગુણ**—સિદુર ઉષ્ણ છે અને વિસર્પ, કુષ્ટ, કંડુ, અને વિષ નાસક છે તથા ભાગેલા હાડકાને સાંધનાર વ્રણને શુદ્ધ કરનાર અને ઘાને ભરનાર છે

૪ **અપથ્ય યોગ્ય સિંદુર**—ઉત્તમ રંગદાર અગ્નિને સહન કરનાર, સૂક્ષ્મ, સ્નિગ્ધ, સ્વચ્છ જડ મૃદુ અને સુવર્ણની ખાણમાનુ શુદ્ધ સિદુર મંગળ આપનાર છે

૫ **સિંદુર શોધન**--સિદુરને દૂધ અને ખટાશના યોગથી શુદ્ધ કરવાનુ પંડિતોએ કહ્યુ છે સિંદુર લીંબુના રસમા ધુપી તડકે સુકવી પછી ચોખાના ધોવરામણમા ધુપી તડકે સુકવવાથી શુદ્ધ થાય છે

૬ **સિંદુરનો પ્રયોગ**—કોઇ પણ જગોયે ખાવા માટે જોયો નથી, એટલા માટે જ્યા યોગ્ય કારણ હોય ત્યા લેપાદિકમા યોજવુ

રસક—કલખાપરી.

(રસક જસતસંભવ)

૧ **કલખાપરીની જાત**—કલખાપરી બે પ્રકારની છે. એક દર્દુર અને બીજી કારવેલક એમા જે પત્રાદાર તે દદુર, ને જેને પતરા નથી તે કારવેલક તેમા દર્દુર સત્વપાતનમા ઉત્તમ અને કારવેલક ઔષધમા ઉત્તમ છે

૨ **કલખાપરીનુ શોધન**—નાગાર્જુને રસક અને કલસુ, એ બે જાત કહી છે તેમા રસક કહી તુમીના ચીકમા ભેળી પચન કરવી એટલે શુદ્ધ દોષરહિત અને પીળી થાય છે કલખાપરી માણસના મુત્રમાં અથવા ઘોડાના મુત્રમા અને ગોમુત્રમા સાત સાત દિવસ સુધી દોલા યંત્રથી પચન કરવાથી પણ શુદ્ધ થાય છે, તેને સર્વ કાર્યમા યોજવી કલખાપરી તપાવી સાત વખત લીંબુ અને જબીરના રસમા ડુબાવવાથી પણ શુદ્ધ થાય છે કલખાપરી માણસના ને ઘોડાના મુત્રમા કિવા છાશ અથવા કાંજીમા ધુપી ગોળો કરી વતાકમા ઘાલી કપડમાટી કરી અગ્નિ ઉપર ફુકી દેઈ પથર ઉપર વાટી નાખી તપાવી ફરી બુઝાડવી આ પ્રમાણે બહુ વખત કરવાથી પણ શુદ્ધ થાય છે,

નીચેના ભાગમાં બન્ને બાજુ બે ઓષ્ટ છે જે આગળથી પાછળ તરફ જાય છે. આ પૃથુ ઓષ્ટ કહેવાય છે. (Labia Majora) આ બે ઓષ્ટની વચમાં અંદરની બાજુએ થોડે નીચે એક નાનો કરચલીવાળો શ્લેષ્મ પડનો ઓષ્ટ છે (Labia Minora) જે લઘુ ઓષ્ટ કહેવાય છે. આ લઘુ ઓષ્ટના ઉપર અને પૃથુ ઓષ્ટની નીચે એક નાનો ટેકરા જેવો ભાગ હોય છે જે યોનિ લિંગ (Clitoris=મદન છત્ર) કહેવાય છે. યોનિલિંગનું સ્થળ અને તેની રચના પુરૂષના લિંગને મળતી છે.

યોનિદ્વાર ઉપર એક ગોળ કીનારીની મધ્યમાં મૂત્રમાર્ગનું છિદ્ર હોય છે. (Meatu Urinarius) સ્ત્રીના મૂત્રમાર્ગની લંબાઈ પુરૂષ કરતાં ઘણી નાની છે, તે લગભગ ૧૫ ઇંચ જેટલીજ હોય છે.

કુંવારી અવસ્થામાં યોનીદ્વાર ઉપર એક પડદો હોય છે અને તે ઘણું કરીને અર્ધ-ચંદ્રાકારનો હોય છે. તે યોનીપટલ (Hymen) કહેવાય છે. આ યોનીપટલ અર્ધચંદ્રાકારનો હોઈ, તેનો અંતરગોળ ભાગ આગલી તરફ હોય છે, જેથી ઘણે ભાગે યોનીદ્વાર સહેજ ખુલ્લું રહે છે, પરંતુ કોઈ આ પડદાથી યોનીદ્વાર તદન બંધ પણ હોય છે. આર્તવકાળથી અગર મૈથુનથી આ પડદો ફાટી જાય છે; અગાઉ આ પડદાની હયાતી એક કુંવારીકાની સાબીતી તરીકે મનાતી હતી પરંતુ હાલમાં તે ઉપર આધાર મુકવામાં આવતો નથી કારણ કે તેને સહજ ઇજા થવાથી અગર કેટલાક આજારથી તે ફાટી જાય છે; તેમજ કેટલી સ્ત્રીમાં સગર્ભા છતાં તે કાયમ જોવામાં આવે છે.

સ્ત્રીના ગુહ્ય અંતરાવયવમાં યોનીમાર્ગ (Vagina સંબંધ માર્ગ) યોનીદ્વારથી ગર્ભાશય પર્યંત જાય છે. આની સામાન્ય લંબાઇ લગભગ ૪ થી ૬ ઇંચ જેટલી હોય છે આ માર્ગની આગળ અને પાછળ શીવણી છે. અને વચમાં બન્ને તરફ કરચલીઓ પડેલી હોય છે. તેનું અંતરાવરણ શ્લેષ્મ પડનું; અને તે પડ ઉપર ચપટા એપીથેલીઅમનું અસ્તર છે, જેમાંથી અમ્લ શ્લેષ્મ નીકળે છે. યોનીમાર્ગમાં સંકુચીત થવાની અને વિસ્તૃત થવાની શક્તી છે. તેને નીચેને છેડે ગોળ સ્નાયુ છે. તે સંકોચ થવામાં મદદ કરે છે.

THE FEMALE ORGANS OF GENERATION.

સ્ત્રીનાં ઉત્પત્યવયવો.

સ્ત્રીનાં ઉત્પત્યવયવોમાં (૧) ગર્ભાશય અને (૨) અંડ એ બે મુખ્ય છે.

ગર્ભાશય. (Uterus.)

ગર્ભાશય પેડુમાં મૂત્રાશય અને સરરાની વચ્ચે છે. તેની પડખે તેનાં ઉપાંગો હોય છે, તેનો નીચેનો છેડો યોનીમાર્ગની સાથે જોડાયેલો છે. તેને ગ્રીવા અગર કમળ (Cervix) કહે છે. તેની મધ્યમાં છિદ્ર છે તે કમળ મુખ (Os) કહેવાય છે. તેની ઉપર આંતરડાં હોય છે અને તેના ઉપલા ભાગને ફંન્ડસ (Fundus) કહે છે.

ગર્ભાશયનો આકાર એક ચપટા જમરૂખ જેવો છે. તે વજનમાં આશરે પાંચથી દશ તોલા હોય છે. તેની પહોળાઈ દોઢ ઇંચ ને લંબાઇ તેથી બમણી હોય છે; તથા જાડાઇ માત્ર એક ઇંચ જેટલી હોય છે.

ગર્ભાશયની અંદરનો પોલો ભાગ ત્રિકોણાકાર છે, અને ઉપરના ભાગમાં ફલવાહિની (Fallopian tubes)નાં મોંઢાં હોય છે.

ગર્ભાશયનું બાહ્યાવરણ પેરીટોન્યમનું છે, તેની અંદર શ્લેષ્માવરણ છે. અહિં કેટલીક જાતના રસોત્પાદક પિંડો હોય છે; તે આલ્કલાઇન (ખારાંશ) શ્લેષ્મ આપે છે. તેનું વચલું આવરણ સ્નાયુનું બનેલું છે, અને સ્નાયુનું જાળું તેની ચારે બાજુ ગુંથાઇ ગયેલું છે.

અંડાશયો. (OVARIES.)

ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ બદામના આકારનો એકેક અંડાશય હોય છે. તે ૧॥ ઇંચ લાંબો, ૦॥। ઇંચ પહોળો અને ૦॥ ઇંચ જાડો હોય છે. તથા વજનમાં આશરે અડધા રૂપિઆભાર હોય છે. તેનું ઉપલું પડ રસપડનું અને અંદરનું પડ શ્વેતતંતુનું હોય છે. આ અંડાશયમાં ઘણા નાના અંડો હોય છે, અને દરેક જુદી જુદી અવસ્થામાં હોય છે. કોઇ ઓછી પક્વતાને પામેલ હોય છે તો કોઇ વધારે પક્વતાને પામેલ હોય છે. જે બીજ પક્વતાને પામતું જાય છે, તે પોતાના સ્થળેથી સપાટી ઉપર આવતું જાય છે, અને ઉપર આવીને પૂર્ણ પક્વતાને પામીને ફુટે છે. આ સમયે ઉત્પત્યવયવો રક્તથી ભરપુર થયાં હોય છે. અને રક્તનો પ્રવાહ કમળમાં થઇને યોનિમાર્ગદ્વારા બહાર વહેવા લાગે છે; આને અતિ આર્તવ પ્રવાહ, રજોદર્શન, ઋતુસ્રાવ, વગેરે નામ અપાય છે. સાધારણ ભાષામાં તે વખતે સ્ત્રી છેટે બેઠી કહેવાય છે. આ રીતે દર મહિને એકેક બીજ પૂર્ણ પક્વતાને પામી ફુટે છે, અને ફુટે છે કે તુરતજ ફલવાહિનીનો છેડો ત્યાં ચોંટી રહ્યો હોય છે તે તેને ગ્રહણ કરી લઇને ગર્ભાશયમાં લઈ જાય છે. અહીં જો આદમીના વીર્યનો તેને સંયોગ થાય છે, તો ગર્ભની ઉત્પત્તિ થાય છે. જો વીર્યનો સંયોગ નથી થતો તો રક્તપ્રવાહમાં તણાઇને તે બહાર નીકળી જાય છે.

ફલવાહિની. (FALLOPIAN TUBES.)

ગર્ભાશયની બેઉ બાજુએ એક ચારેક ઇંચની લંબાઇની નળી હોય છે. તેનો એક છેડો ગર્ભાશયના ઉપરના ભાગને ચોંટેલો હોય છે અને બીજો છેડો છુટો હોય છે. દર માસે જ્યારે રજોદર્શનનો સમય નજીક આવે છે ત્યારે આ છેડો અંડાશયના જે સ્થળેથી બીજ ફુટે છે તે સ્થળે આવીને ચોટે છે, અને જ્યારે તે તે બીજ ફુટે છે, ત્યારે તેને ચુસી લઇને પોતાના અંગદ્વારા ગર્ભાશયમાં લઈ જાય છે, કેમકે તેને એક સ્નાયુનું આવરણ હોય છે.

આર્ય વૈદક શાસ્ત્ર.

આર્ય વૈદક શાસ્ત્રની મૂળ ઉત્પત્તિ બ્રહ્માથી થએલી ગણાય છે. પ્રથમ બ્રહ્માએ દક્ષ પ્રજાપતિને આ શાસ્ત્ર શિખવ્યું, પછીથી દક્ષે અશ્વિનીકુમારને, અશ્વિનીકુમારે ઇંદ્રને, અને ઇંદ્રે ધન્વંતરીને શિખવ્યું. આ રીતે શરૂઆતમાં વૈદકજ્ઞાન દેવ લોકોમાંજ હતું એમ મનાય છે. દેવ લોકો અમર હોવાથી તેમને આયુષ્યનું રક્ષણ કરવાની બહુ આવશ્યકતા નહોતી, પરંતુ દૈત્યો સાથે વારંવાર યુદ્ધ કરતાં તેઓને ઘણી વખત શસ્ત્રાઘાત થતા, અને તેવે પ્રસંગે, આ સ્વર્ગના વૈદ્યો તેમને આરામ કરતા હતા. ઘણી ભયંકર વ્યથાઓમાં કેવી ચમત્કારી રીતે તેઓ આરામ કરતા હતા તેના દાખલાઓ પુરાણમા મળી આવે છે.

મનુષ્ય લોકમાં આ જ્ઞાન કેવી રીતે આવ્યું તેને માટે જુદા જુદા મત છે. એક મત એ છે કે જ્યારે મનુષ્ય લોકો વખત જતે આહાર વિહારાદિના અનિયમીતપણાથી નાના પ્રકારના વ્યાધિઓના ભોગ થવા લાગ્યા, ત્યારે કેટલાક રૂષિલોકોએ એક મત થઈ ભારદ્વાજ રૂષિને ઇંદ્રની પાસે વૈદક શાસ્ત્ર શિખવાને મોકલ્યા અને ભારદ્વાજે બીજા રૂષિઓને શિખવ્યું. આ રૂષિઓમાંના આત્રેયરૂષિએ બીજા શિષ્યોને શિખવ્યું, અને આ શિષ્યો પૈકી અગ્નિવેશે એક ગ્રંથ રચ્યો જે ગ્રંથ ચરકમુનિએ સુધારી તેને પોતાનું નામ આપ્યું. આ ગ્રંથ પુરાણની કહેવાય છે.

બીજો મત એ છે કે સમુદ્રમાંથી નીકળેલા ચૌદ રત્નમાં એક રતન ધન્વંતરી હતો. આ ધન્વંતરી સ્વર્ગનો વૈદ્ય હતો. ધન્વંતરીને ઇંદ્રે આ શાસ્ત્ર શિખવ્યું હતું. ઇંદ્રને મનુષ્ય લોકો ઉપર દયા આવવાથી ધન્વંતરીને મનુષ્ય લોકમાં આવવાનું કહ્યું, જે ઉપરથી ધન્વંતરીએ કાશીનાં રાજાના કુટુંબમાં જન્મ લીધો અને કાશીના રાજા તરીકે થોડો વખત રહીને વાનપ્રસ્થ અવસ્થા ધારણ કરી. આ વાનપ્રસ્થ અવસ્થામાં ધન્વંતરીએ કેટલાક શિષ્યોને વૈદક શાસ્ત્ર શિખવ્યું. આ શિષ્યોમાં વિશ્વામિત્રનો છોકરો સુશ્રુત હતો. અને ધન્વંતરીની સૂચનાથી સુશ્રુતે વૈદક શાસ્ત્રના સંક્ષેપમાં છ ભાગ કર્યા.

આર્ય વૈદકનું મુળ આયુર્વેદ છે. આયુર્વેદ એ એક ઉપવેદ છે અને તે બ્રહ્માનો સ્થપાએલો છે એમ માનવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં એક લાખ શ્લોકો છે. જેનો કલિયુગમાં માણસની અલ્પબુદ્ધિને લીધે, અભ્યાસ થઇ ન શકે માટે બ્રહ્માએ તેનું સંક્ષેપ રૂપ કરીને આઠ ભાગ બનાવ્યા.

૧ શલ્ય—શસ્ત્રોપચાર કળા (Surgery.)

૨ શાલાક્ય—જેમાં આંખ, કાન વિગેરે બહારના અવયવોના વ્યાધિ સંબંધિ વિવેચન છે.

૩ કાયા ચિકિત્સા—તેમાં શારિરીક રોગોનું વિવેચન કરેલું છે.

૪ ભુત વિદ્યા—જેમાં મનની અવસ્થાના વ્યાધિઓની ચિકિત્સા કરેલી છે.

૫ કુમાર ભૃત્ય—તેમાં બાળ રોગના નિદાન અને ચિકિત્સા છે.

૬ અગદતંત્રમ્—આ વિભાગમાં ઝહેર અને તેના નિવારણ સંબંધી છે.

૭ રસાયન તંત્રમાં ઔષધિઓના ગુણનો અને રસાયણ શાસ્ત્રનો સમાવેશ કરેલો છે.

૮ વાજીકરણ તંત્ર ઉત્પત્તિવિષયના વ્યાધિનો વિષય.

આગળ જણાવ્યા મુજબ સુશ્રુતે આઠ ભાગના છ ભાગ નિચે મુજબ કરેલા છે.

૧ સુત્રસ્થાન (Surgery)

૨ નિદાનસ્થાન (Pathology)

૩ શારીરસ્થાન (Anotomy and Physiology)

૪ ચિકિત્સાસ્થાન (Therapeutics)

૫ કલ્પસ્થાન (Antidotes)

૬ ઉત્તરસ્થાન (Supplimentary section including local diseases)

ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન (Physiology), તેઓ જુદુ ગણતા નહિ પણ શારીર જ્ઞાનમા તેનો સમાવેશ કરતા

આર્ય વૈદકના "ચરક" અને "સુશ્રુત" પુરાતની અને અદ્વિ ગ્રંથો છે ઈસ્વીસન પૂર્વ ૯ કે ૧૦ સૈકા પહેલાના આ ગ્રંથો છે, ચરક ઔષધોપચારમા અને સુશ્રુત શલ્ય વિદ્યા અને શારિર જ્ઞાનમા શ્રેષ્ટ છે 'ચરક' ના અભ્યાસકો વૈદ્ય અને સુશ્રુતના અભ્યાસકો શસ્ત્ર વૈદ્ય થતા હતા વૈદક શાસ્ત્રના બીજા તમામ ગ્રંથોના મુળ આધાર તરીકે આ બે ગ્રંથો છે

પ્રથમ વૈદકનુ જ્ઞાન બ્રાહ્મણોમાજ હતુ પછીથી બ્રાહ્મણોને બીજા ઘણા કાર્યો હોવાથી વૈદકનો ધંધો ચલાવનારાઓની એક જુદી જાત થઇ આ જાત વૈદ્યની જાત કહેવાઇ આ જાતની ઉત્પતિ વિષે એક દંતકથા એવી છે કે એક **અંબા** નામની વૈશ્ય જાતની સ્ત્રી એક મુનિની સેવા કરતી હતી આ સ્ત્રીના ઉપર મુનિ પ્રસન્ન થયા, અને તેને વૈદક જ્ઞાનમા નિપૂણ થશે એવો એક પુત્ર થાય એવુ વરદાન આપ્યુ આ વરદાનથી તેને તેવો પુત્ર થયો તે પુત્રનુ નામ **વીરભદ્ર** હતુ બ્રાહ્મણ સિવાય અન્ય જ્ઞાતિમા આ પ્રથમ વૈદ્ય થયો તેના તેર પુત્રોએ વૈદકનુ જ્ઞાન ૠષિઓ પાસેથી સંપાદન કર્યુ અને પ્રખ્યાત વૈદ્યાની એક જુદી જાતિ બની બ્રાહ્મણ અને વૈસ્યમાથી ગાંધીની જાત થઈ

વૈદક જ્ઞાન માટે ગ્રંથના અભ્યાસની સાથે અનુભવને કાઇ થોડી મહત્વતા આપેલી નથી. જેમ એક પક્ષી એક પાંખથી ઉડી શકતુ નથી તેમ જ્ઞાન અને અનુભવ એ બે માના માત્ર એકથી વૈદકમા નિપુણ થવાતુ નથી શારીર શાસ્ત્ર અસલના વૈદ્યોથી અજાણ્યુ નહોતુ ડા ડબ્ય્યુ જોન્સ જણાવે છે કે તેની અજાયબી વચ્ચે તેણે શારીર રચનાનો ભાગ આયુર્વેદમા જોયો છે અસલના હિંદુઓ મૃત શરીરને તપાસવામા કે માસ અને હાડકાને સ્પર્શ કરવામા તદન હરમ્ત જેવુ ગણતા નહોતા અસલના આર્યો તેઓના ગ્રંથમા બતાવેલ દુર્ગમ્ય શસ્ત્રોપચાર શરિરજ્ઞાન વગર કેવી રીતે કરી શક્યા હશે ?

આર્ય લોકોનુ ઇંદ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્રનુ જ્ઞાન અપૂર્ણ છે, અને તેમના શાસ્ત્રમા આ વિષય સમજી શકાય નહિ તેમજ માની શકાય નહિ તેવો છે

આયુર્વેદનો સાતમો ભાગ રસાયણનો (Chemistry) છે જેને માટે એક મત એવો છે કે તે શાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ આરબ લોકોમાંથી છે, અને બીજો મત એ છે કે તે પ્રથમ આયુરવેદમાજ છે, અને આરબ લોકોએ આયુરવેદમાથી રસાયણનો ભાગ લીધેલો છે એવુ કહેવાય છે કે અરબસ્તાનનો પ્રખ્યાત રસાયણ શાસ્ત્રી "ઝેબર" પોતે કબુલ કરે છે



ધન્વંતરી.

"MENS SANA IN CORPORE SANO" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૨ જું. ફેબ્રુવારી ૧૯૦૯. અંક ૨.

વનની ઔષધી.

—※—

રા રા "ધન્વંતરી"ના તંત્રી સાહેબ ! વિનંતી કે:—આપના પત્રના ૧૯૦૮ ના અંક ૧૧ માં ઉપરના મથાળા નીચે પાને ૨૧૦ મે રૂદંતી વિષે આપના પુછવાથી થોડું વિવેચન કરવામા આવેલું છે વાંચીને મુંબઈવાળા. રા. નેણુસિંહ લક્ષ્મીદાસ પોતાના મારાપરના એક પત્રમાં લખે છે કે—"આપના તરફથી 'વનઔષધીઓ' એ વિષયનાં ચર્ચાપત્રો 'વૈદ્યકલ્પતરૂ' તથા 'ધન્વતરી'માં આવે છે, જે હું મોટા ઉમંગથી વાંચું છું. અને તે માટે મોટો શોખ હું ધરાવું છું. બે વર્ષ સુધી હીમાલયના ભાગોમાં સારા સારા સાધુ મહાત્માઓ સાથે ફરી જડીબૂટીનો કેટલોક અનુભવ મેળવેલ છે.

આપે નવેમ્બરના 'ધન્વંતરી'માં રૂદંતી યાને રૂદ્રવંતી માટે ખુલાસો લખ્યો તે ખરો છે અને તેનાં ફૂલો બે જાતનાં નહીં પણ ચાર જાતનાં થાય છે. પીળાં અને કાળાં ફૂલો પણ થાય છે. પીળાં ફૂલની રૂદ્રવતી મસુરીના તળ પહાડની જગ્યાઓમાં બહુ થાય છે. અને એ બૂટીના ઘણા અલૌકિક ગુણો છે. મને હાલ એ બૂટીની જરૂરત છે તો આપ કૃપા કરી જણાવશો કે ગુજરાત, કચ્છ કે કાઠીયાવાડના કયા ભાગમાં તે વધારે પેદા થાય છે ? "

આ વિષે જણાવવાનું કે—હાલનાં પાશ્ચિમાત્ય વનસ્પતિ શાસ્ત્ર (Botany)

માં કરેલાં વનસ્પતિનાં વર્ગીકરણ (Classification of plants) પ્રમાણે રૂદંતી (Cressa Cretica)ની એકજ જાત આજ સુધી જણાયલી છે. અને આ એકજ જાતમાં ગુલાબી તેમજ ધોળાં ફૂલો થાય છે, એટલુંજ નહીં પણ તેના એકજ છોડવામાં એ બન્ને રંગનાં ફૂલો પણ ઘણીવાર જોવામાં આવે છે. તે પરથી રૂદંતી એકજ જાતની થાય છે, એમ માનવામાં આવેલું છે; પણ રા. નેણસિંહભાઇ લખે છે તેમ જો તેના ફૂલના રંગપરથી તેના જુદા ભેદ માનવામાં આવે તો તે બનવા જોગ છે. પણ તેની જાત તો એકજ છે. અને ગુજરાત, કચ્છ કે કાઠીઆવાડમાં હજુ પીળાં કે. કાળાં ફૂલની રૂદંતી જોવા જાણવામાં આવી નથી. છતાં પણ આપના પત્રદ્વારા આ ચર્ચા છપાઈ પ્રસિદ્ધ થશે તો આપનું પત્ર વાંચનારા વિદ્વાન વૈદ્ય ડાકટરોમાંથી કોઈ ગૃહસ્થ એ વિષે વિશેષ ખુલાસો લખી પ્રસિદ્ધ કરાવશે તો રા. નેણસિંહભાઇને અને મનેજ નહીં પણ ઘણાઓને એ વિષેના જ્ઞાનમાં વધારો થશે. માટે આ ચર્ચાપત્ર આપના તરફ મોકલ્યું છે, તે આપને યોગ્ય જણાય તો આપના પ્રસિદ્ધ પત્રમાં છપાવશો.

સુજાક (પરમીઆ)ના યુનાની નુસખા.

૧. ગળો, સુંઠ, આમળાં, આસગંધ અને ગોખરૂ એ છ છ માશા ખાંડી શેર પાણીમાં ઉકાળી જ્યારે અરધું પાણી રહે ત્યારે ગાળી લેવું અને દરરોજ પાંચ તોલા પીવું જેથી સાત દિવસમાં પરમીઓ મટી જાય છે.

૨. એલચી, પાષાણભેદ, શુદ્ધ શિલાજીત, ગોખરૂ, કાકડીનાં બીજ, સીંધવ અન કેસર એ સમભાગે લેઇ તેનું ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂરણ ત્રણ માસા પાશેર ચોખાના ધોવણના સાથે પીવાથી સખતમાં સખત પરમીઓ મટે છે.

૩. ફુલાવેલી ફટકડી એક માસો લેઈ એક ખારેકમાંથી ઠળીઓ કાઢી લેઇ ખારેકમાં ફટકડી ભરવી અને બશેર પાણીમાં ખારેકને રાત્રે બાર કલાક પલાળી રાખી સવારે ખારેક કાઢી લેઈ ખાઈ જવી અને તે પાણી થોડું થોડું પીવું તો અગીઆર દિવસમાં પરમો મટે છે.

૪. તજ, જાયફળ પીપર, વરયાળી એક એક તોલો, રૂમીમુસ્તકી બે તોલા, કોડીઓ લોબાન એક તોલો, કાળા ધતુરાનાં બી આઠ તોલા, કેશર, કસ્તુરી દોઢ દોઢ માસો અને મધ ચોખ્ખું સઘળી દવાઓથી ત્રણ ગણું લઇ સરવે દવાઓને ઝીણી વાટી કપડછાણ કરી મધમાં મેળવી રાખી એક વર્ષ પછી દવા વાપરવી. ખોરાક એક વાલ. આ દવાનું નામ યુનાનીમાં " જવારીશે હાફીઝુસ્સહેત " છે. માથાનાં દર્દ, આંખોની નબળાઈ, પ્રદર રોગ, પેશા-

બનું વારંવાર આવવું, વીર્યસ્ત્રાવ, ખાંસી, દમ, સંધીવા, હાડકચરીઓ તાવ પરમીયો, વીગેરે રોગોને માટે ખાશ અકસીર છે.

૫. પરમાની દવા વાપરતાં પહેલાં ઇંદ્રીજુલાબ આપવાની જરૂર છે. અને તેના માટે નીચેના ઇંદ્રીજુલાબ બહુ ઉત્તમ છે.

૧. મુળાનું પાણી અડધો શેર અને કલમી શુરો ૬ માશા મેળવી પીવાથી પરમાનું પરૂ બંધ થાય છે.

૨. ચોપચીની, રેવંચીની, કબાબચીની, દારચીની, જીરૂં, છ છ માશા, એલચી ત્રણ માશા, શાકર પાંચ તોલા–એ સરવે દવાઓ ખાંડી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં. એક પડીકું દુધની લસી (શેર દુધ બશેર પાણી મેળવેલું) સાથે ખાવું ત્રણ દિવસમાં પરમો મટે છે.

ફળાહારથી થતા લાભ.

અને

જીવનબળમાપક એક અદ્ભુત યંત્રની શોધ.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના પૃષ્ટ ૧૩૪ થી.)

પ્રિય પાઠકગણ ! આપણે બહુ વખતે મળીયે છીયે. આટલા વખત પછી મળવા છતાં હજુ તમારૂં આરોગ્ય બહુ સુધરેલું દેખાતું નથી તેનું કારણ શું ? સુદૃઢ આરોગ્ય, બળવાન શરીર, નિર્મળ અને એકાગ્ર ચિત્ત, પ્રફુલ્લ: અને તેજસ્વી મુખ, તથા દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો " ફળાહાર "રૂપી અમોઘ ઉપાય તમને લાંબા વિવેચનથી સમજાવ્યા છતાં હજુ તેને તમે યથાવિધિ લાંબો સમય કેમ આચરમાં મુકી જોયો નથી ? અને રોગ, નિર્બળતા અને બેચેનીથી વૃથા તપ્યા કરો છો. મ્હેં જાતે, તથા મ્હારૂં જોઇ, વાંચી અને સાંભળી જેણે જેણે ફળાહારનો અનુભવ લેઇ જોયો છે તે સર્વને પોતાનામાં નવીન જીવન તથા બાળપણની ચંચળતા તથા આનંદ પોતાનામાં પ્રકટેલાં અવશ્ય જણાયાં છે; અને તેથી તેઓની આગળની વ્યાધિઓ, નિરૂત્સાહ, અને વૃદ્ધાવસ્થારૂપી શિયાળવાં ફળાહારથી પ્રકટત સિંહના જેવા પરાક્રમથી ભડકીને પોબારા ગણી ગયાં છે. ન્યુસપેપરોમાં પેટન્ટ દવાઓના અદ્ભુત ગુણોની બડાશો મારેલી હોય છે તેવી ખોટી બડાશો મારનાર તરીકે આ લેખકને તમે ગણી કાઢશો નહિ, કારણ તે દવાઓના ગુણ ગાનારાઓ તો તે રીતે લોકોને લલચાવી પોતાનાં ખીસ્સાં તર કરવાની બુરી દાનત રાખે છે, પરંતુ ફળાહારના અસંખ્ય ખરા લાભનું વર્ણન કરી તેનો અનુભવ કરી જોવાનો તમને આગ્રહ કરવામાં મ્હારો કોઇ નીચ સ્વાર્થ રહેલો નથી, એતો આપ પણ કબુલ કરી શકશો. હું કંઇ ફળનો વેપારી નથી કે જેથી મ્હારા માલનો ઉઠાવ થવાની પણ મ્હને ઉમેદ રહે; ત્યારે હવે આટલા આગ્રહ પૂર્વક આપને ફળાહારના લાભ સમજાવવાનો ઉદ્દેશ શો છે તે આપને કહું છું તે કૃપા કરી સાંભળો, અને આપના માનવામાં આવે તો પછી માનજો. આ લેખ લખવાનો મ્હારો ઉદ્દેશ નીચે પ્રમાણે છે:—

એક વખત દિપોત્સવી અથવા દિવાળીના દિવસો નજીક આવતા હોવાથી દારૂખાનાની દુકાનો જ્યાં ત્યાં મંડાઇ ગઇ હતી. ગરીબડા હિંદુસ્તાનના લાખો રૂપૈયા આ રીતે પરદેશ ઘસડાઇ જતા હતા અને તેના બદલામાં આવતા સર્વ માલમાં ખરેખર દેવતાજ મુકવામાં આવતો હતો. અણસમજુ બાળકો તથા મ્હોટી ઉમ્મરનાં છતાં બાળકો જેટલાંજ કમ અક્કલનાં તેમનાં માબાપો આવો બિનજરૂરી માલ ખરીદવામાં પૈસાનો છુટથી ઉપયોગ કરતાં હતાં. બજારમાં કોઇ કામસર જતાં જ્યાં ત્યાં " આવ્યો છે ! આવ્યો છે ! દિવાળીના તાજા ફરમાસુ દારૂખાનાનો મ્હોટો જથો. " " નવો માલ, સોંઘો ભાવ, રમુજી આતશ બાજી ! આવો અને ખરીદો ! " વિગેરે જાહેર ખબરો નજરે પડતી હતી. દરૂખાનું વેચનાર વ્હોરાજીઓની " આવો સેત ! આમદો આવો; કંઇ મેહટાબ બેટાબ તો ખરીદો. " " લેઓ સેત આ બપોરીયું: બે પૈસાનો માલ ને રંગ થાય લાલ. " વિગેરે વિગેરે છુટક છુટક વાક્યો સંભળાતાં હતાં. તેવામાં પ્રતિષ્ઠિત જણાતા એક ગ્રહસ્થ પોતાના લાડકવાયા પુત્ર સાથે આવી એક દારૂખાનાની મ્હોટી દુકાન આગળ ઉભા રહ્યા અને ત્યાંથી પાંચ છ રૂપૈયાનું દારૂખાનું ખરીદી ઘેર ગયા. રાત્રે તેમને ઘેર ફટાકાના અવાજ, બપોરીયાના રંગ, કોઠીઓના સસડાટ, અને હવાઇઓના સુસવાટ થવા લાગ્યા. મોડી રાત્રી સુધી આ પ્રમાણે ચાલ્યું. છેવટે બહુ રાત જવાથી ઘરનાં બધાં માણસો થાકીને ભર નિંદ્રામાં પડયા. પણ લગભગ એકાદ વાગ્યાના સુમારે પાછલા ભાગમાંથી.

" નિકળ્યો ધુમ્રનો શ્યામ ગોટો. "

એક પછી બીજો, અને બીજા પછી ત્રીજો એમ પરંપરા ચાલી રહી. અને આકાશ ધુમ્રથી છવાવા લાગ્યું. અંધકાર વધ્યો, તે અંધકારને ગળી જવાને પ્રયત્ન કરતો અગ્નિનો ભભુકો બ્હાર નિસર્યો. અગ્નિની જ્વાળા પ્રકટતાંજ શિક્ષકને દેખી રમતા નિશાળીયાઓ પલાયન કરી જાય તેમ, અંધકાર અદૃષ્ય થઇ ગયો. અગ્નિના અસહ્ય તાપથી બચવાને પાંખોવાળાં પક્ષિઓ ત્વરાથી સુરક્ષિત સ્થળ તરફ ઉડી જવા લાગ્યાં; અને ઉંદર, બિલાડાં, કુતરાં અને અન્ય જંતુઓ પણ સ્વસંરક્ષણની ખાતર એક બીજા તરફનું વૈર ભુલી જઇ નાસવા લાગ્યાં. એવામાં એક પાડોશી જાગ્યો, અને આગ લાગેલી જોઈ તેણે બુમો પાડવા માંડી. પેલા બળતા ઘરનાં માણસો મોડાં સુતેલાં હોવાથી તથા ધુમાડાવાળી ઝેરી હવા બહુવાર શ્વાસમાં લેવાથી બેભાન થઇ પડેલાં હતાં તેથી કેમે કર્યા જાગે નહિ. છેવટે બ્હારના લોકોની બુમો તથા આજુબાજુ ફરી વળેલી આગના તાપથી સુતેલાં માણસોમાંથી એક માણસ જાગ્યો. તે ઘર ધણીનો મિત્ર હતો અને બિચારો દૈવયોગે તેને ત્યાં કામસર આવી ઉતર્યો હતો. પોતે જાગતાંજ તેણે ઉંઘતાં સર્વ માણસોને ઢંઢોળીને જગાડયાં અને બધાં સાથે મળી ગભરાટમાંથી છુટવાનો માર્ગ શોધવા લાગ્યાં. એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં, અને બીજામાંથી ત્રીજામાં, આમથી તેમ સર્વ દોડવા લાગ્યાં. ચારે બાજુએ આગ લગભગ ફરી વળી હતી, તેવામાં ઘરનું પાછલું બંધ દ્વાર ફાટયું. બ્હારના લોકોએ બળતાં માણસોને બચાવવા તે મજબુત બંધ બારણું ચીરી નાંખ્યું હતું,ફલંગ મારી અગ્નિમાં થઇ પેલો બહાદુર મિત્ર બારણા તરફ દોડી બ્હાર નિકળ્યો. પરંતુ ઘરનાં બીજાં માણસો તો બીજી તરફ હોવાથી તેમને નિકળવાનો માર્ગ ખુલ્લો થયાની ખબર પડી નહોતી. અગ્નિ તો દ્વાર આગળ પણ ફરી વળ્યો હતો છતાં તે પરોપકારી મિત્ર અગ્નિમાં ફરી પ્રવેશી ઘરમાં જઇ

અગ્નિથી વિંટાઇ વળેલાં બાકીનાં માણસોને તે દ્વાર તરફ તેડી લાવી તેમને બહુ મુશ્કેલી-
ભર્યે બહાર કાઢ્યાં.

આવા દાખલાઓ ઘણીવાર બને છે. અને લોકોને આપણે તેવે પ્રસંગે દારૂખાના જેવી બિનજરૂરી અને નુકશાનકારક વસ્તુઓમાં પૈસા બગડવાની મુર્ખાઇ ઉપર લાંબાં લાંબાં ભાષણો કરતાં સાંભળીયે છીયે. ઘણીવાર આ રીતે દાઝયાના અને આગ લગ્યાના બનાવો વિષે આપણે સાંભળીયે છીયે. અને દારૂખાના જેવી જોખમ ભરેલી ચીજથી થતી પૈસા તથા જાન માલની ખુવારી વિષે આપણે ઘણીવાર ખબરપત્રોમાં વાંચીયે છીયે. પરંતુ આવા દારૂખાના કરતાં પણ અનંત ગણી વધારે ખરાબી કરનાર વસ્તુઓને આપણે રોજ ઘરમાં સંઘરીયે છીયે તે વાત કેટલાં થોડાં મનુષ્યો સમજે છે? દારૂખાનાનો જ્યારે માત્ર દિવાળી અથવા દિવાળીમાંજ ઉપયોગ થાય છે, ત્યારે તે કરતાં પણ વધારે જોખમ ભરેલી તથા નુકશાનકારક ચીજોનો હરરોજ મનુષ્યો ઉપયોગ કરે છે. દારૂખાનાથી લાગેલી આગ ઘણીવાર સહેલાઇથી બુઝાવી શકાય છે ત્યારે આ બીજા નુકશાનકારક ચીજોની આગ એકવાર લાગ્યા પછી કેમે કરી ઓલાતી નથી. દારૂખાનાથી લાગેલી આગવડે જો એક ઘર બળી જાય તો પ્રયત્નવડે બીજું ઘર સંપાદન કરી શકાય છે, પણ આ બીજા પ્રકારનો અગ્નિ તો આપણા આ તનુમંદિર અથવા શરીરમાંજ સળગે છે અને આપણા જીવન ધનને બાળીને ભસ્મિભૂત કરે છે. આટલો બધો કેર વરતાવનાર તથા જ્યાં ત્યાં વ્યાધિ, નિર્બળતા, વૃદ્ધાવસ્થા, ચિંતા, આદિનો ત્રિવિધ તાપ સળગાવનાર અયોગ્ય આહાર છે. હું પોતે પણ અન્ય મનુષ્યોની સાથે અયોગ્ય આહાર લાંબો વખત ગ્રહણ કરીને શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક દોષોના ત્રિવિધ તાપમાં બળતો હતો. તેવામાં સત્ શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરતાં આ પ્રચંડ અગ્નિમાંથી બચવાનું દ્વાર ઉઘડ્યું અને મ્હારૂં જીવન બચવાનો માર્ગ સુઝ્યો. તે માર્ગે જતાં સર્વ શારીરિક તથા માનસિક વ્યાધિઓનો તાપ સમુળો શમી ગયો એટલુંજ નહિ પણ આરોગ્ય, બળ, અને શાન્તિનો પુનઃ અનુભવ થવા લાગ્યો. મને ફરીથી પુનર્જીવન પ્રાપ્ત થયું! સહસ્ત્રાવધિ પ્રણામ છે, મ્હારા માર્ગદર્શક શાસ્ત્રકારો અને ગુરૂઓ! આપના અનુગ્રહથી આજ હું આ પૃથ્વિ ઉપર આરોગ્યને લીધે દૈવીસુખનો અનુભવ કરૂં છું! પણ ઓ સંભળાય પેલો આંતર નાદ. આ હૃદયનાદ મ્હને પ્રેરણા કરે છે કે "જે માર્ગે તું આ આધિ વ્યાધિ તથા ઉપાધિના ત્રિવિધ તાપથી ઉગરવા પામ્યો છે તે માર્ગે વ્યાધિ અને દુઃખથી પીડાતાં અન્ય મનુષ્યોને મ્હાર નિકળવાનું સમજાવ, તેનેજ ત્હારા જીવનો હેતુ અને ઉદ્દેશ માની લે, તેજ ત્હારા જીવનનું સાફલ્ય ગણી લે."

ઉપર પ્રમાણેની અંતર્ગતની આજ્ઞા પાળી આત્મસંતોષ પ્રાપ્ત કરવા તથા મ્હારા સ્વદેશબંધુઓ તરફની ફરજ બજાવવા માટે ફળાહાર સંબંધિ લેખ લખવાની મ્હેં ગયા વર્ષમાં શરૂઆત કરી હતી. અને તેજ હેતુને લેઇને આ લેખ ચાલુ રાખવાની હું જરૂર સમજું છું: પરંતુ તેમ કરતાં પૂર્વે જેઓએ મ્હારા લેખનો આગળનો ભાગ ન વાંચ્યો હોય તેઓના લાભની ખાતર તેનો અત્ર સાર આપી જઇ પછી લેખને આગળ ચલાવીશ.

વૃદ્ધાવસ્થા અને નિર્બળ જર્જરીત અંગો થઇ જવાનાં કારણોમાં અયોગ્ય આહાર એ મુખ્ય છે. માણસ જે ખાય છે તેવો તે બને છે. (Man is whap he eafs) એ સૂત્ર જો કે બધા સર્વ રીતે માન્ય કરે તો પણ એટલું તો નિઃસંશય સત્ય છે કે આ

હારની યેગ્યાયેગ્યતા ઉપર આરોગ્ય અને આયુષ્યને ઘણો આધાર રહે છે. મનુષ્યનો આરોગ્યપ્રદ આહાર કર્યો છે તે વિષેના શાસ્ત્રીય નિયમોને જો યથાર્થ રીતે પાલન કરવામાં આવે તો શરીરના સ્નાયુ, અસ્થિ, આદિનાં બંધારણ તથા વૃદ્ધિમાં ઉપયોગી તત્વોને શરીર ગ્રહણ કરી તેનાથી આરોગ્ય તથા બળ વધારવાની શક્તિ મેળવી શકે, શરીરની સ્વ સંરક્ષણ તથા વ્યાધિ સામે ટકી રહેવાની શક્તી અયેાગ્ય આહારથી થતા નુકશાન સાથે ટકી રહેશે એમ ધારી પોતે પેટમાં શું ઓરે છે તે વિષે બેદરકાર કોઇએ પણ રહેવું નહીં. પણ માત્ર બળ અને આરોગ્ય વર્ધક કુદરતી આહાર જ લેવો જોઇએ.

મનુષ્ય જાતીના લગભગ બધા વ્યાધીઓનું મૂળ કારણ અયોગ્ય આહાર વધારે પ્રમાણમાં અને બરાબર ચાવ્યા વિના જમવાથી થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા પણ શરીરના આરોગ્યને અસ્વભાવિક હોવાથી તેને પણ એક " રોગ " કહી શકાય. આ વૃદ્ધાવસ્થારૂપી વ્યાધીનું એક મુખ્ય લક્ષણ શરીરમાં વિજાતીય તત્વોનો મ્હોટો સંચય એકઠો થવો એ છે. ચુના જેવાં બીજાં પર્થિવ તત્વો, રક્તવાહીનીઓ અને સ્નાયુઓમાં જામવા માંડે છે. તેમાં ખાસ કરીને શરીરના સાંધા આગળ આવા પદાર્થો આવીને ઠરવાથી સાંધાઓ અકડાઇ જવા લાગે છે. રક્તવાહીનીઓ પણ ધીરે ધીરે પુરાતી જાય છે. તેથી તેવા સાંકડા માર્ગમાં થઇ રક્તને વહેવડાવવા માટે હૃદયને ગજા ઉપરાંત કામ કરવાની વધારે ને વધારે ફરજ પડતી જાય છે. અને તેથી તે પણ નિર્બળ થતાં શરીરના સર્વ અવયવોને બરાબર પોષણ મળતું નથી. અને સર્વ ઇંદ્રીયો તથા અંગો શિથિલ થઇ વૃદ્ધાવસ્થાનાં સામાન્ય લક્ષણો દેખાવા લાગે છે. આ રીતે વૃદ્ધાવસ્થા તથા આખરે મૃત્યુ આવવામાં અયોગ્ય આહાર એ મુખ્ય કારણ છે, એ સર્વ વિચારવાન મનુષ્યોને સમજાયા વિના રહે તેમ નથી.

અનાજ વીગેરેનો રાંધેલો તથા માત્ર મશાલા વગેરે સ્વાદ લાગે તેવો આહાર અસ્વભાવિક તથા નુકશાનકારક છે. કારણ જે ખોરાકને રાંધ્યા વગર તેની કુદરતી હાલતમાં સ્વાદપૂર્વક ખાઇ તથા પચાવી શકાય તેજ મનુષ્યનો ઉત્તમ તથા સ્વાભાવિક ખોરાક ગણાય. દુનિયાનાં સર્વ પશુ પક્ષિ તથા પ્રાણીઓ ખોરાકને તેના કુદરતી રૂપમાંજ ખાય છે અને તેથી તે સર્વ રોગરહિત તથા બળવાન અને આનંદમાં જોવામાં આવે છે. પરન્તુ મનુષ્યોજ માત્ર દેખાદેખીથી અસ્વાભાવિક આહારને રાંધી તથા મશાલા વીગેરે નાખીને ખવાય તેવો બનાવી તે ઉપર જીવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અને એ રીતે અસંખ્ય રોગો અને અકાળ મૃત્યુના ભોગ થઇ પડે છે. અનાજમાં રહેલું જીવન તત્વ રાંધવાથી નાશ પામે છે. બીજા કેટલાક ઉપયોગી ક્ષાર તથા જરૂરનાં તત્વો વરાળરૂપે અથવા ઉકાળેલા પાણીમાં જતાં રહે છે. અને તેથી રાંધેલા આહારમાં બહુજ થોડું સત્વ રહે છે. આવા રાંધેલા આહારને પચાવતા શરીરને બહુ શ્રમ પડે છે. અને તેનાં રહેલું થોડું ઘણું પોષણ ખેંચી કહાડવાને તે ખોરાકને આંતરડાંમાં બહુ વાર રાખવાની જરૂર પડે છે. તેથી રાંધેલો ખોરાક ખાનારાઓને બંધકોશ અથવા કબજીયાતનો રોગ બહુ લાગુ પડે છે. અને તેથી શરીરમાં કહોવારો એકઠો થઇ બીજા અસંખ્ય રોગો વખતો વખત પેદા થાય છે. માણસનો કુદરતી આહાર તો જઠર અથવા હોજરીમાંજ સંપૂર્ણ રીતે પચી જવો જોઇએ. પણ રાંધેલું અનાજ તો કેટલાક કલાક આંતરડાંમાં રહે છે ત્યારે પુરેપુરૂં પચે છે.

ઉપર જણાવેલી સર્વ અડચણો ફળાહારથી દૂર થઇ શકે છે. ફળાહારમાં સૂકા મેવો,

શીઆ તથા રસવાળાં સુગંધવાનાં ફળનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં સર્વ જગાએ મળી શકે તેવાં ફળ લાયક છે. તથા તે કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં તથા કેવી રીતે ખાવાં તથા કેવી રીતે ફળાહાર જેવો ઉત્તમ આહાર લેઇ શકાય એ સર્વ શંકાનું સમાધાન હું આગળ કરી ગયો છું જે સજ્જનોની તે જાણવાની ઇચ્છા હોય તો તેઓને પ્રથમ વર્ષના "શ્રી ધન્વંતરીના" મે તથા ઑગસ્ટ માસના અંકો જોવા. મનુષ્ય શરીરને જરૂરનાં સર્વ તત્વો ફળાહારમાં વિશુદ્ધ રૂપમાં હોય છે. એટલુંજ નહીં પણ ફળોને રાંધવાની કે મસાલાની જરૂર પડતી નથી. તેથી તેના સર્વ ઉપયોગી ગુણો જળવાઇ રહે છે. ફળાહાર વીર્યની વૃદ્ધિ કરી જ્ઞાનતંતુઓ તથા મગજની શક્તિઓને અત્યંત વધારે છે.

મરી મસાલાવાળો રાંધેલો આહાર બહુ વર્ષ સુધી ખાવાની ટેવ પડેલી હોવાથી ફળાહાર કદાપી શરૂઆતમાં બરાબર માફક ન આવે તો પણ શ્રદ્ધાથી તે ચાલુ રાખવામાં આવે તો થોડા વખત પછી તેના અદ્ભુત ગુણો અવશ્ય માલૂમ પડે છે.

ફળાહારથી રાંધવાની કડાકુટમાં થતો મ્હારો વખતનો દુરૂપયોગ અટકે છે અને તેથી મનુષ્યો પોતાના જીવનનો બીજો સદુપયોગ કરી પોતાનો જન્મ સાર્થક કરી શકે છે.

મ્હારા આગલા લેખોમાં તથા આ લેખોમાં ફળાહારની ઉત્તમતા જાતી અનુભવ તથા વૈદશાસ્ત્ર તથા શારીર અને રસાયણાદિ શાસ્ત્રોનાં પ્રમાણવડે તેમજ વિદ્વાન લેખકોના અભિપ્રાયવડે સિદ્ધ કરી બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ સર્વ સાબીતી છતાં, અને ફળાહાર શરૂ કરવાથી અસંખ્ય લાભ થવાના સંભવ છતાં તે પ્રમાણે વર્તવા અચકાતા હોય તેવા અશ્રદ્ધાળુ અને દીર્ઘસૂત્રી બંધુઓને માટે ફળાહારની સર્વોત્તમતા સિદ્ધ કરનાર એક અદ્ભુત યંત્રની થયેલી શોધ વિષે માહીતી આપવાની હું ઘણી અગત્ય સમજુ છું.

વર્ષોનાં વર્ષો સુધી પોતાની પ્રયોગશાળામાં ધૈર્યથી શોધ ખોળ કરીને મી. એ. ઇ. બેઇન્સ (Mr. A. E. Baines) એક વિદ્યુતશાસ્ત્રિ ગૃહસ્થે વિદ્વાનોને પણ પુરેપુરી નહીં સમજાયેલી એક અગત્યની વાત એક અદ્ભુત યંત્રની મદદથી સિદ્ધ કરી બતાવી છે. મનુષ્ય જાતને પોતાના કુદરતી આહાર તરફ ફરીથી દોરી જવાનો જે પ્રયત્ન દુનિયાના સર્વ ભાગમાં થઇ રહ્યો છે તે પ્રયત્નમાં આ વિદ્વાનની શોધથી બહુજ મદદ મળી છે. આ કારણથી આ નવીન શોધ વિષે મ્હારા એકે એક માનવબંધુને જણાવવાની મ્હારી ગંભીર ફરજ છે એમ હું સમજું છું અને તે વાત જગજાહેર કરવાને "શ્રી ધન્વતરી" ના વાંચકો પણ મને મદદ કરશે એવી હું આશા રાખું છું. કારણ તેમ કરવાથી ઘણા રોગી તથા દુઃખી મનુષ્યોનો સુખનો માર્ગ સારી રીતે સમજાશે. આ યંત્રના શોધકે તેના વડે ઘણા પ્રયોગો મ્હોટા મ્હોટા વિદ્વાનોની સમક્ષ કરી બતાવી તેમની ખાત્રી કરી આપી છે. તથા યંત્રની બનાવટ અને ઉપયોગ વિષે લેખ પણ પ્રસિદ્ધ કર્યો છે. પરંતુ વિદ્યુતશાસ્ત્ર અથવા વિજળી સબંધી જેઓને કંઇ જ્ઞાન ન હોય તેઓ તે લેખ બરાબર સમજી શકે તેમ ન હોવાથી તે ઉપર સરળ ભાષામાં વિવેચન કરવાનું હું જરૂરનું ધારું છું.

અત્યાર સુધીમાં એટલે કે આ યંત્રની શોધ થતાં પૂર્વે અમુક એ ખોરાકોમાં વધારે પુષ્ટિકારક કયો તેનો (Scientifically) એટલે પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્રોને આધારે નિર્ણય કરવામાં માત્ર કેમીસ્ટ્રી (Chemistry) એટલે રસાયન શાસ્ત્રનોજ આધાર મુખ્ય આધાર લેવામાં આવતો. તેમ થતાં રસાયન શાસ્ત્રનાં પ્રમાણો આપી ઘણા ઘણા વિ

ડાનો માંસાહારમાં વધારે પૈષ્ટિક તત્વો છે તથા તે સહેલી રીતે પચી જાય તેવા રૂપમાં છે, એમ સાબીત કરવા મથતા હતા. ત્યારે તેમની સામે બીજા કેટલાક વિદ્વાનો વનસ્પતિ આહારમાં પણ માંસ જેટલાંજ પૈષ્ટિક તત્વોવાળા પદાર્થો છે. અને તે કોઇનું રક્ત રેડયા સિવાય મળી શકે તેમ છે એમ જ્યારે બતાવતા ત્યારે માંસાહારીઓ કહે કે કઠોળ આદિમાં રહેલાં વધારે પોષક દ્રવ્યો એવા રૂપમાં હોય છે કે બળવાન જઠર વાળા માણસો પણ તેને પૂર્ણ રીતે પચાવી શકતા નથી અને તેથી કઠોળમાં વધારે પોષણ હોવાછતાં તે માંસ જેટલી પુષ્ટી આપતાં નથી. વળી માંસાહારીઓ વધારામાં કહે છે કે—અને તેઓનું કહેવું સત્ય છે એમ સર્વને કબુલ કરવું પડે તેમ છે—કે ઘઉં, કઠોળ આદિ ખોરાક જઠરમાંજ સંપૂર્ણ રીતે પચતો નથી. પરંતુ આંતરડાંમાં બહુ વાર રહ્યા પછી જ પચે છે. જેથી બંધકોશનો વ્યાધી તથા અપચો થવાના ઘણા સંભવો છે.

" કુતરું તાણે ગામ ભણી અને શીયાળ તાણે સીમ ભણી " જેવી માંસાહારીઓ અને વનસ્પતી આહારીઓ જેમને સાધારણ રીતે " ભાજી ખાઉઓ " કહેવામાં આવે છે તેઓની તકરારનો નીવેડો ફળાહાર આગળ આવી જાય છે. તેની સર્વોત્તમતા બન્ને બાજુવાળાને કબુલ કર્યા વિના ચાલતુંજ નથી. ફળાહારમાં સર્વે પોષક દ્રવ્યો પહેલેથી પચેલા રૂપમાં (Predigested)જ હોય છે. તેથી તેને રાંધવા કે પચાવવાની કડાકુટ પડતી નથી. અને તેથી અગ્નીના તાપથી તેમાંથી ઉપયોગી તત્વો ઉડી જતાં નથી.

પરંતુ આરોગ્ય જીવનનો આધાર ખોરાકમાં રહેલા સ્થૂળ દ્રવ્યો ઉપર નથ; પરંતુ તેમાં રહેલા સૂક્ષ્મ પ્રાણતત્ત્વ અથવા જીવનશક્તિ (Visal Electricisy) ઉપર મુખ્યત્વે કરીને રહેલો છે. એમ આપણા આર્ય વૈદક તથા ધર્મના ગ્રંથો અને યોગશાસ્ત્રી તો ખાસ કરીને કહે છે. અને આ મતને પશ્ચીમના ગુપ્ત જ્ઞાનીઓ અને રસ શાસ્ત્રીઓ (Cecueisto and Aecmisto) પણ ઘણા સૈકાથી અનુમોદન આપતા આવ્યા છે. પરંતુ આ વાત નવીન પદ્ધતિ વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના આધારે (Scientibic froob) સાબીત કરવી અત્યંત મુશ્કેલ હતી. કારણ ખોરાકમાં પ્રાણતત્ત્વ એટલું તો ગુપ્ત રીતે રહે છે કે તેને અતિતત્ત રસાયન શાસ્ત્ર વડે અથવા સામાન્ય શાસ્ત્રવડે સાબીત કરી શકાય નહીં. ખોરાકમાં પ્રાણતત્ત્વ અત્યંત સૂક્ષ્મ રૂપમાં હોવા છતાં બહુ પ્રબળ શક્તિવાળું છે. અને તેના ઉપરજ પ્રાણી માત્રના જીવનનો આધાર છે. કાચા અન્ન અને લીલા ઘાસ ઉપર રહેવાથી પ્રાણીઓ જેટલાં બળવાન થાય છે તેટલાં બળવાન રાંધેલા અનાજ ઉપર રહેવાથી થતાં નથી. મનુષ્યો ઉપર પણ અસંખ્ય પ્રયોગો કરી, ખોરાક રાંધવાથી નિઃસત્વ બને છે તે વાત અનુભવ સિદ્ધ થઇ ચુકી હતી. તોપણ છેલ્લા પ્રયત્ન તરીકે અશ્રદ્ધાળુ નાસ્તિકો " ખોરાકમાં સૂક્ષ્મ પ્રાણતત્વ જેવું કાંઇ છેજ નહીં " એવા નકારના ગઢમાં રક્ષણ માટે ભરાઇ પેસી ત્યાં રહ્યે રહ્યે કોઇ કોઇ વાર પોતાની જીર્ણ પટાકડીઓના પોકળ બહાર કરતા હતા. પરંતુ આવી લુલી દલીલનો કિલ્લો કેટલી વાર ટકી રહે ? છેવટે એલબ્યુમેન, કારબોહાઇડ્રેટ્સ ફેટ્સ અને પાર્થિવ ક્ષારોથી અત્યંત સૂક્ષ્મ અને ઉપયોગી પ્રાણતત્વ અથવા (Visae Electricisy)રૂપી જીવન બળ ખોરાકમાં રહેલું છે અને તે રાંધવાથી નાશ પામે છે તે વાત પદાર્થ વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની રીતીયે સિદ્ધ કરનાર વિદ્યુતકલામિત્ર મહાશયથી મી. બેઇન્સ (A. E. Baines) રણક્ષેત્રમાં આગળ પડયા અને તેમના ટંકારવની ગર્જના સાથેજ સામા પક્ષનાં અશ્રદ્ધાળુ નાસ્તિકોની દલીલોનો

જીર્ણ થઇ કકડભૂસ લેઇને જમીનદોસ્ત થઇ ગયો ?? રામ બોલો ભાઇ રામ ?

મી. બેઇન્સે પોતાની શોધનું યત્ર બહુજ ચાતુર્ય અને કળાથી બનાવ્યું છે તેમ અંદરની બનાવટ સામાન્ય મનુષ્યોને સમજાવવી અતિ કઠીન હોવાથી તે અત્ર વર્ણવવાની હું જરૂર ધારતો નથી. તો પણ તે યંત્ર કેટલું નાજુક અને સૂક્ષ્મબળ માપક (Sensitive) હશે તેનો ખ્યાલ નીચેની વાત ઉપરથી વાંચકોને આવી શકશે.

જુદા જુદા ખોરાકો અને મનુષ્યોમાં રહેલા જીવનબળનાં ઓછા વત્તા પ્રમાણનો ફેર બતાવવા માટે હમેશાં ઘડીયાળના કાંટા અથવા હાથ (Vital Electricity)ની જરૂર પડે છે. અને તેવા કાંટા અથવા હાથની લંબાઇ જેમ વધારે હોય તેમ સૂક્ષ્મ ફેરફારો મ્હોટા પ્રમાણમાં સ્પષ્ટ રીતે જોઇ શકાય છે. પરંતુ કાંટાની લંબાઇ વધારવા જતાં તેનું વજન પણ અવશ્ય વધેજ. અને તેમ થતાં તેને ફેરવવો વધારે કઠીણ થઇ પડે. વળી તેને ફરતી વખતે ઘર્ષણ પણ નડે છે. આ સર્વ અડચણો દૂર કરી કાંટો જેટલો બને તેટલો લાંબો રાખવામાં આવે તો પણ તેનું વજન કિંચિત પણ વધે નહીં એવી યુક્તિ આ યંત્રમાં વાપરવામાં આવી છે. કરોળીઆની જાળના ફક્ત એકજ તારવડે એક અત્યંત ચળકતો ઝીણો કાંટો લટકાવવામાં આવેલો હોય છે. તેના ઉપર એક લૅમ્પમાંથી પ્રકાશનું માત્ર એકજ કિર્ણ પાડવામાં આવે છે અને તે લટકાવેલી ચળકતી ચીજ (Mirror) ઉપર પડી ત્યાંથી પરાવર્તન પામી દૂર મુકેલા પરિમાણ અંકાવળી અથવા 'સ્કેલ' (Scale) ઉપર પડે છે. તે પરિમાણ અંકાવળી (Scale) નીચેના જેવી હોય છે.

પોઝીટીવ + વત્તા	૮	૭	૬	૫	૪	૩	૨	૧	૦	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	– નૅગેટીવ ઓછા.
	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	

હવે જે વસ્તુમાં રહેલા જીવનતત્ત્વના પ્રમાણનો નિર્ણય કરવો હોય તેનો આ યંત્રની સાથે સંબંધ કરવામાં આવે છે. એટલે તે વસ્તુમાં રહેલા પ્રાણતત્ત્વની સૂક્ષ્મ અસરથી પેલા કરોળીઆના તારવડે લટકાવેલી ચીજ બહુજ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં જરા ગોળ ફરે છે. પરંતુ તેમ થતાં તેના ઉપરથી પરાવર્તન પામતું પ્રકાશનું કિર્ણ ઉપર બતાવેલી પરિમાણ અંકાવળી અથવા ' સ્કેલ ' ઉપર ખુબ ખસે છે. અને આ રીતે તે વસ્તુમાં રહેલું જીવન બળ કેટલું છે, તે મપાય છે. જ્યારે કોઇ પણ ચીજ યંત્રને અડકેલી ન હોય ત્યારે પ્રકાશનું કિર્ણ શૂન્ય ૦ અથવા (Zero) ઉપર આવીને અટકે છે. હવે જ્યારે ઘઉં, બાજરી વીગેરે કાચું અનાજ આ યંત્રને લગાડવામાં આવે છે ત્યારે પ્રકાશનું કિર્ણ ડાબી તરફ ખસી જવાથી બે ત્રણની સંખ્યા બતાવે છે. અનાજને બદલે જો સક્કરજલ, કેળાં, કે બદામ જેવાં ફળ અથવા મેવો તેને લગાડવામાં આવે છે તો તેવા ખોરાકમાં જીવનબળ વધારે હોવાથી પ્રકાશનું કિર્ણ ડાબી બાજુએ ખસીને ચાર કે પાંચની સંખ્યા બતાવે છે. હવે જો ઉપરનાજ અનાજને થોડુંક બાફી અથવા રાંધીને અડકાડવામાં આવે છે તો તેમાં રહેલું જીવનતત્ત્વ ઓછું થઇ ગયેલું જણાય છે. એટલે કે કાચું અનાજ બે કે ત્રણ ટકા બતાવતું હતું ત્યારે થોડું રાંધેલું અનાજ માત્ર દોઢની સંખ્યા બતાવે છે. અને પુરેપુરો રાંધેલો કે શેકેલો ખોરાક તદ્દન જીવનતત્ત્વ વિનાનો થવાથી કિર્ણ શૂન્ય ઉપરજ રહે છે. અથવા તો કેટલીક વાર જમણી બાજુએ ખસી શૂન્ય કરતાં પણ ઓછી સંખ્યા (Negative

number) એટલે-૧ અથવા-૨ બતાવે છે. તેજ પ્રમાણે એક સફરજન કે જામફળને ખળખળતા પાણીમાં એકાદ મીનીટ બોળી રાખી પછી બહાર કહાડવામાં આવે તો તેના ઉપરના ભાગમાંથી જીવનતત્ત્વ નાશ પામેલું હોય છે. જ્યારે તેને કાપીને અંદરના ગરમી લાગ્યા વગરના ભાગમાં જીવનતત્ત્વ જેમનું તેમ માલુમ પડે છે. આ યંત્રવડે આ રીતે રાંધવાથી આહાર જીવનતત્ત્વો વિનાનો થાય છે, એ વાત સંપૂર્ણ રીતે પ્રતિપાદન થાય છે. મનુષ્યો ઉપર પણ આ યંત્રથી સારા પ્રયોગો થાય છે. પક્ષાઘાતથી રહી ગયેલા એક નિર્બળ છોકરાએ આ યંત્રને પોતાના હાથ લગાડ્યા એટલે પ્રકાશનું કિરણ જમણીમેર ખસીને શુન્ય કરતાં પણ ઓછો આંકડો બતાવ્યો, પછી તેને એક સફરજન ખાવા આપ્યું એટલે તેના શરીરમાં જીવનતત્ત્વ વધેલું તે યંત્રવડે માલુમ પડ્યું. પછી નિર્બળ છોકરાએ તે યંત્રને પોતાના હાથ લગાડી રાખ્યા હતા તે વખતે છોકરાને એક બળવાન માણસ અડક્યો તેથી તે નિર્બળ છોકરામાં જીવનતત્ત્વ ઉમેરાયેલું જણાયું; પરંતુ પેલા બળવાન માણસે પોતાના હાથ તેના ઉપરથી ઉઠાવી લીધા કે પાછું પેલા છોકરાનું જીવનતત્ત્વ પહેલાંના જેટલુંજ ઓછું થઈ ગયું. એક માતા પોતાના બાળકના શરીર ઉપર પ્રેમથી હાથ ફેરવે છે, ત્યારે અથવા પ્રાણવિનિમય એટલે મેસમેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમના પ્રયોગોમાં પણ વિષયના શરીરમાં અદ્રશ્ય જીવનબળ ભરાય છે. એ વાત હવે સંપૂર્ણ રીતે આ યંત્રથી સાબીત કરી શકાય છે. તરતના મારી નાખેલા જનાવરનું માંસ આ યંત્રને લગાડતાં તેમાં થોડું જીવનતત્ત્વ માલુમ પડે છે, પરંતુ એક બે કલાક પછી તેમાંથી લગભગ સર્વે જીવનતત્ત્વ જતું રહેલું માલુમ પડે છે તે ઉપરાંત જ્યારે માણસો માંસને રાંધીને ખાય છે. તો તે તદ્દન નિઃસત્વ બનેલું હોય છે. આ કારણથીજ માંસાહાર તદ્દન નિર્માલ્ય ખોરાક છે; તથા તે ઉપરાંત તેમાં ઝેરી તત્ત્વો અને કોહીવાણ હોય છે, એ વાત સિદ્ધ થાય છે. માંસાહારીઓ પોતાના ખોરાકથી મળતા બળની સાબીતીમાં સિંહ તથા વાઘના દાખલા આપે છે. પરંતુ તે દાખલા અત્ર જરા પણ બંધ બેસે તેમ નથી. કારણ સિંહ તથા વાઘ જેવાં હિંસક પ્રાણીઓ તો જનાવરને મારી તરતજ તેનું કાચું માંસ ખાય છે તેથી તેમાંથી તેમને જીવનતત્વ મળી શકે છે. પરંતુ મનુષ્યો તો પ્રાણીને માર્યા પછી તેના માંસને પાંચ છ કલાક પછી રાંધીને ખાય છે, તેથી તે તદ્દન જીવન રહિત અને નિઃસત્વ બનેલો હોય છે. વળી દરેક પ્રાણીના શરીરમાંથી મળને બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રીયા ચાલતી હોય તે પ્રાણીને મારી નાંખતાં અટકી પડે છે. અને તેથી તે પ્રાણીના માંસમાં ને મળ હમેશાં ભળેલોજ હોય છે. વળી પ્રાણીને મારતી વખતે તેના રક્તમાં બ્હીકને લીધે એક જાતનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી તે માંસ ખાવાથી કેટલુંક નુકશાન થાય છે. વળી મનુષ્ય શરીરની રચના પણ સ્પષ્ટ રીતે બતાવી આપે છે કે મનુષ્યો ફળ ખાવા માટેજ સરજાયલાં છે. પણ માંસ માટે કદાપી નહીં; કારણ માંસાહારિ હિંસક પ્રાણીઓને ઇશ્વરે બહુ મ્હોટાં યકૃત અથવા લીવર (Livers) અને ટુંકાં આંતરડાં આપેલાં હોય છે. પરંતુ સર્વે માણસોને તો તેમની સાથે સરખાવતાં તદ્દન ઉલટીજ બનાવટ માલુમ પડે છે; એટલે કે માણસોને તો લાંબા આંતરડાં ને ન્હાનાં યકૃત અથવા કલેજાં હોય છે. અને તેથી સરજનહાર શ્રી ઇશ્વરઇચ્છા વિરૂદ્ધ ચાલી જે લોકો માંસાહાર જેવો નિંદ્ય ખોરાક ખાઇ ગીધની માફક પોતાના શરીરને મરેલાં મડદાંને દાટવાની ઘોર સમાન બનાવે છે તેઓની બુદ્ધિ પણ ઘોર અંધારામાં ગોથાં ખાય છે એ નિઃસંશય છે.

હવે માંસાહાર જેવા પિશાચોના ખોરાકની વાત છોડી પાછા આપણે આર્ય ઋષિ સંતાનો અને દેવોને યોગ્ય ફળાહાર જેવા પવિત્ર આહાર વિષે થોડો વધારે વિચાર કરીએ. ક્ષત માંસાર્બુદ અથવા પાઈલ્સ જેવા ભયંકર દર્દોના ખાસ (Specialists) ડાક્તરો કહે છે કે તેવાં દરદો માંસાહાર અથવા અતિશય રાંધેલો ખોરાકજ હંમેશાં ખાવાથી થાય છે. અને દર્દીઓ જો માત્ર ફળાહાર ઉપરજ લાંબો વખત રહેવા લાગે તો તેઓ તદન સાજા થઈ જાય છે. એટલુંજ નહીં પણ અન્ય સર્વ રોગો નિર્મુળ થઈ ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. ફળાહાર અને તે સાથે આરોગ્ય શાસ્ત્રના અન્ય સામાન્ય નિયમોના પાલનથી લાંબું આયુષ્ય મેળવી શકાય છે. છતાં આશ્ચર્યની વાત છે કે ઇશ્વરાનુગ્રહ પામેલા કોઇ વિરલ પુરૂષોનેજ ફળાહાર ઉપરજ રહેવાને સુબુદ્ધિ સુઝે છે. અને શરૂઆતમાં નડતી અડચણોની સામે ધૈર્યથી ટકી રહેવા જેટલું દૃઢ નિશ્ચય બળ પ્રાપ્ત હોય છે.

પરમપ્રિય વાચક બંધુઓ ! ફળાહારથી શારીરિક લાભનું વિવેચન આટલેથી અટકાવી ભવિષ્યમાં વ્યવહારિક તથા ધાર્મિક જીવનમાં ફળાહારથી થતા અસંખ્ય લાભનું વર્ણન કરવા વિચાર છે. હાલતો નમસ્તે. (અપૂર્ણ.)

બળવાન શરીરની આવશ્યકતા.

(અનુસંધાન ગતાંક પૃષ્ટ ૨૪ થી.)

તમારૂં શરીર ભલે રોગીષ્ટ, દીર્ઘવિન, નિર્બલ કે નાજુક હોય, પણ આ લેખ વાંચ્યા પછી જરૂર તમે દરરોજ નિયમિત રીતે ઉત્સાહ પૂર્વક કસરત કરવાનું શરૂ કરજો. કસરત કરતી વખતે તમારા મનને એકાગ્ર કરી તે બળવાન થાય છે એમ શ્રદ્ધા પૂર્વક ધારજો. શરીરના જે જે અવયવો નિર્બલ થઈ ગયા હોય તેને અવયવો ઉપર ચિત્તવૃત્તિને સ્થાપશો તો થોડા સમયમાં કસરત કરતાં તે બળવાન થયેલા તમને જણાશે. કસરતનું સેવન કરતી વખતે તમો મિતાહારી થજો. તમારી વિષયેંદ્રિયોને સંયમમાં રાખજો. તમારા મહાન પૂર્વજોનાં પવિત્ર ચરિત્રોનું હમેશાં મનન કરજો. શમ દમ આદિ ષટ્ સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવા ચુકશો નહિ. અમને કસરત કરવાની ફુરસદ નથી, અમને તે આવડતી નથી, દુધ ઘી જેવા પૌષ્ટિક પદાર્થો ખાવા અમને મળતા નથી એવાં ખોટાં બ્હાનાં કાઢી આળસુ બનશો નહિ, તમને દરરોજ ચ્હા, કોફી, સોડા, લેમોનેડ વિગેરે ઝેરી પ્રવાહીઓમાં પૈસા ગુમાવવાના મળે છે. વળી તમાકુ, પાન સોપારી અને આઇસક્રીમ જેવા નિરૂપયોગી પદાર્થો ભક્ષણ કરવાને પૈસા મળે છે; તેમજ સિગારેટ, ચિરૂટ વિગેરેમાં પણ પૈસા બગાડવાના મળે છે, પરંતુ દુધ, ઘી, અને મેવા જેવા પૌષ્ટિક જરૂરના પદાર્થોમાં પૈસા ખર્ચવાને મળતા નથી; એવી નજીવી દલીલ તમારૂં અજ્ઞાનજ સુચવે છે. તેવીજ રીતે દરરોજ વારે ઘડીએ સિગારેટ કે બીડી પીવાની ફુરસદ મળે છે, તેમજ દસ્ત ઉતારવા માટે ચિરૂટનું લાંબુ ભુંગળું મ્હોંમાં બળતું રાખી કલાકના કલાક સુધી પાયખાનાની સુગંધિ લેવાનો અવકાશ તમને મળે છે, પરંતુ બળવર્ધક અને આરોગ્યપ્રદ કસરત કરવા લેશ માત્ર પણ વખત તમને મળતો નથી એ કેટલું નવાઇ જેવું છે ! સૂર્યોદય થતાં અનેક રોગોને

માટે હાથમાં "કૉડલીવર ઑઇલ" "એાવરીલ" "પેપટાઈન વાઇન" વિગેરે અપવિત્ર દવાઓના બાટલા લેઇને સરીયામ રસ્તે થઇ આવતાં તમે શરમાતા નથી. અને દાદર, ખસ, ખરજવાં, ચાંદીઓ તથા બદ વિગેરે સગ ઉપજાવે તેવાં ત્વચાનાં દરદોથી સારા માણસોમાં ફરતાં તમને લજ્જા આવતી નથી; પણ નિરોગ અને ખુબસુરતી અર્પનારે દંડ, મુગદળ અને બેઠક વિગેરે કસરત કરતાં તમને શરમ આવે છે. કસરત કરનારાઓને દુધ પીવુંજ જોઇયે અને ઘી ખુબ ઉડાવવુંજ જોઇયે એમ કહેનારાઓ કસરતની ખુબીને જાણતા નથી. શું કાગડા, પોપટ, વાંદરા, ઘોડા રોજ પાશેર પાશેર ઘી ખાય છે? શું તેઓ સાંજ સવાર શેર શેર દુધ પીએ છે? શું તેઓ રોજ સાકરના કે બદામના શીરા કરી ખાય છે? નહિજ. રોટલીને ઘીમાં બોળી બોળીને ખાતાં પૈસાદારનાં છોકરાં જરા પણ લોહી લેતાં નથી, અને સુકો પાકો રોટલો ખનાર ગરીબનું છોકરૂં દહાડે દહાડે જબરૂં થતું જાય છે, તેનું કારણ શું? એજ કે સુકો પાકો રોટલો ખાનાર ગરીબનો છોકરો કસરત કરી બળવાન બને છે, ત્યારે ઘીમાં બોળેલી રોટલી ખાનાર પૈસાદારનો છોકરો આળસને લીધે સુકાતો જાય છે. કસરત કરનારાઓને માત્ર પેટ પુરતા ખોરાકની જરૂર છે. સાદો, પાચક અને રૂચિકર ખોરાક શુદ્ધ જળ, શુદ્ધ હવા અને નિયમસર કસરત કરનાર માણસો કદી બિમાર પડતા નથી, કદાચ પડે છે. તો તેઓ બિમારીને કાબુમાં રાખી શકે છે અને ઘણુ કરીને દીર્ઘાયુ'ય ભોગવે છે.

કસરતથી થતા અસંખ્ય લાભોની કોઇ ના પાડી શકે તેમ નથી. આપણી છેક નિર્માલ્ય થઈ ગયેલી સ્થિતિ સુધારવાને માટે કસરત એજ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. માટે નિશાળો અને વિદ્યાલયો સાથે જોડેલી કસરતશાળાઓનો દરેક વિદ્યાર્થિએ અવસ્ય લાભ લેવો જોઇએ. માટે પ્રિય ભાઈઓ! વ્યાયામથી તમારા બાહુઓને બળવાન કરો, તમારી સાથળોને મજબુત બનાવો, તમારાં નેત્રોને તેજસ્વી અને દીર્ઘ દૃષ્ટિવાળાં કરો, તમારી છાતિઓ વિશાળ બનાવો. આજથીજ તમે પ્રતિજ્ઞા કરો કે કસરત વગર તમારે એક દિવસ નકામો જવા દેવો નહિ. પાંચ દંડ અથવા નમસ્કારથી શરૂ કરો. શરીર થાકે તો ગભરાશો નહિ. દરરોજ નિયમસર તેમાં વધારો કરતા રહો. તમને તાવ આવતો હોય, અનાજ પચતું ન હોય, પેટ ચઢતું હોય, શરીર અકડાઇ જતું હોય, મસ્તક ફરી જતું હોય, અથવા વિર્યહીન થઇ ગયા હો, તો પણ યાદ રાખજો કે કસરત એજ સારામાં સારો અને સરળમાં સરળ ઉપાય છે. કસરત એજ "ઍગ્યુ મીક્ષ્ચર" છે. કસરત એજ "પેઇનકીલર" છે. કસરત એજ પૌષ્ટીક દવા છે અને કસરત એજ તમારો ખરો ડૉક્ટર કે વૈદ્ય છે. કસરતથીજ દીર્ઘાયુષી થઈ શકાય છે. તમે નિર્બળ અને અશક્ત હો તો કસરત એજ દવાનો છુટથી ઉપયોગ કરો. કારણ વિદ્યાકળામાં આગળ વધેલા યુરોપ અમેરિકા આદિ ખંડોના વિદ્વાન લોકો પણ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરવાને દવાઓ કરતાં કોઈ સારાં સાધનો શોધવા લાગ્યા છે. અને આખરે તેઓએ એકે અવાજે કસરતનેજ સર્વોત્તમ સાધન કબુલ કર્યું છે. શારીરબળ અને કસરતવડેજ આપણા પુર્વજો અને પ્રાચીન ગ્રીક તથા રોમન પ્રજાઓ ઉન્નતિના શિખરે પહોંચી હતી, અને હાલની મહાન પ્રજાની ચઢતીનું પણ તેજ કારણ છે. તો આવા સરળ અને વગર ખર્ચના અમોઘ ઉપાયનો લાભ લેવા સર્વેને અમારી નમ્ર વિનંતી છે.

મરડો.

મરડો એ એક તાવ સાથે ન્હાના અથવા મોટાં આંતરડાના સોજા સાથેનો ઉપદ્રવ છે. જે સોજો કેટલાક દરદીઓને ઉતરી પણ જાય છે. અથવા તેમાંથી આંતરડાંની અંદર ન્હાનાં કે મોટાં વણ (Ulcers) થાય છે. અને પરૂ, લોહી કે બન્ને મિશ્રિત વારંવાર પેટમાં પીડાસહિત કે આંકડી આવ્યા પછી ઝાડો થાય છે.

ભૂગોળ વર્ગીકરણ:—પૃથ્વીના ઘણા ભાગોમાં મરડો જુદી જુદી રીતે દેખાયેલો છે–કેટલેક ઠેકાણે અમુક લત્તાઓમાં તો કેટલેક ઠેકાણે અમુક શેરીઓ, ખાંચા, પોળો વિગેરે ઠેકાણે તો કોઇ કોઇ ઠેકાણે ન્હાનાં ગામડામાં દરેક ઘેરઘેર મરડાના ઉપદ્રવે આભાસ આપેલો છે. આવો રોગચાળો સમશીતોષ્ણ તેમજ ઉષ્ણ ભાગોમાં પણ ચાલે છે. હાલમાં મરડાનો ઉપદ્રવ ગ્રેટબ્રીટનમાં જવલેજ માલુમ પડે છે; પણ યૂરોપમાં જ્યારે લડાઈ ચાલે છે અથવા દુષ્કાળ પડે છે તે અરસામાં મરડાનાં પગરણ મંડાય છે. આ રોગ હિંદુસ્તાનમાં પણ પ્રસરેલો છે. ઘણું ખરૂં ઉષ્ણ ભાગોમાં મરડાનો પ્રચાર વધારે છે; પરંતુ તે શીત ભાગોમાં પણ થાય છે. ઇ. સ. ૧૮૫૫ માં મરડાનો ઉપદ્રવ થયો હતો અને તે વખતે તે મલેરાની પેઠે ફાટી નીકળ્યો હતો. હિંદુસ્તાનમાં યુરોપીઅન લશ્કરના એક હજાર માણસે એકાશી માણસ ઇ. સ. ૧૮૫૫ ની સાલમાં મરડાનાં ભોગ થઈ પડ્યાં હતાં. ઈ. સ. ૧૮૫૦ માં હજારે ચોપન અને ત્યાર પછી હજારે સુડતાલીસનું પ્રમાણ જણાય છે. હિંદુસ્તાનમાં મરડાનો ઉપદ્રવ યુરોપીઅન લોકોને ઘણો ખરો થાય છે. દક્ષિણ હિંદુસ્તાનમાં મરડો ઘણો ચાલે છે. વળી હિંદુસ્થાન અને અફ્રિકાનો કેટલાક ભાગ એવા છે કે જ્યાં મરડો એ શું છે તે પણ ખબર નથી.

Frayer mentions "There are some places in India and Africa where the disease is known."

દેશનાં હવા પાણી તથા ઋતુ ઉપર આ ઉપદ્રવ વધારે આધાર રાખે છે. ઘણું ખરૂં ઠંડી અને વર્ષાઋતુમાં આ ઉપદ્રવ ચાલે છે.

ટુંકામાં એમ કહેવાય કે જ્યારે જનસુખાકારી સારી ન હોય, જ્યારે જમીન દુર્ગંધમય હોય, જ્યારે લોકો મેળામાં એકઠા થયા હોય, અથવા ગીચોગીચ વસ્તી થઇ ગઈ હોય અને હવા ચોખ્ખી ન હોય, અનાજ સારૂં ન હોય, તેવા વખતમાં આ ઉપદ્રવ ફાટી નીકળે છે.

રોગનાં કારણો—મરડાના ઉપદ્રવનાં કારણોનો સંપૂર્ણ રીતે અભ્યાસ કરવા માટે આપણું જ્ઞાન અલ્પ છે. પણ હાલમાં અમુક અખ્તરાઓથી અને સૂક્ષ્મદર્શકની સહાયથી મરડાના ઉપદ્રવને ઉત્તેજીત કરનાર કારણોમાં મુખ્ય કારણ જંતુઓ (Bacillus) માલૂમ પડ્યાં છે.

થોડા વખત ઉપર કાર્ટુલીસ, કોનશીલમેન, લેફલર, ક્રુરે, અને પાસક્વીલ જેવાએ શોધ કરી અને એમ જણાવ્યું છે કે તે "એમીબા" નામના જંતુથી થાય છે. અને "એમીબીક ડીસેન્ટ્રી" (Amalic Dysentry)ના નામથી ઓળખાય છે. એ મીબાનો મુખ્ય ગુણ લાંબા વખત સુધી ઘર કરવાનો વારે ઘડીયે ઉથલા ખાવાનો અને

યકૃતમાં પરૂ કરવાનો છે. એમીબાને મળમાંથી શોધી કહાડવા સારૂ મળમાંથી પરૂ-વાળો કે જરાક લોહીપર પડતો મળ એક કાચની સ્લાઈડપર લેવો. પછી તેને બીજી તેવીજ કાચની સ્લાઇડથી દબાવવો અને પછીથી પ્રથમના કાચપર આચ્છાદન થાય તેવી રીતે ઉપરની બીજી સ્લાઈડ એક બાજુથી ખેંચી લેવી. થંડી રૂતુમાં આચ્છાદન કરેલી સ્લાઇડને જરાક સ્પીરીટ લૅમ્પ ઉપર ઉની કરવી. ગરમ રૂતુમાં તેમ ન કર્યું હોય તો ચાલે, સાર પછી સુક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે તે સ્લાઇડ તપાસવી. પછીથી એમીબા એક સ્વચ્છ, લીલાશ પડતા રંગવાળું માલુમ પડશે.

ઇજીપ્ત અને ઇટાલીમાંથી કેટલાક તબીબોએ મરડાનો ઉપદ્રવ શાથી થાય છે. તેનો અભ્યાસ અખ્તરાઓ અજમાવી કરેલો અને તેઓ મરડાના ઉપદ્રવ સંબંધી " એમીબા જંતુને " પ્રાધાન્યપદ આપતા નથી; કારણ કે આ ઉપદ્રવ શહેરોમાં, લત્તાઓમાં, કે જીલ્લાઓમાં " એમીબા વિના પણ ફાટી નીકળે છે. મરડાના દર્દીનો મળ જે સુક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે તપાસ કરેલો અને જેમાં જંતુ માલૂમ નહીં પડેલો તેવો મળ બીજાના આંતરડામાં દાખલ કરવાથી પણ મરડો થાય છે. છેલ્લી બોઅર લડાઇમાં મરડાનો ઉપદ્રવ થયો હતો પણ તેમાં " એમીબા " માલુમ પડ્યા નહીં.

જાપાનમાં શીંગાએ એક જંતુ મરડાના કારણ રૂપે શોધી કાઢ્યો છે, જે શીંગાનો જંતુ " Shigas Bacillus " કહેવાય છે. ફ્લેક, સ્ટ્રોંગ, અને બીજાઓ તે જંતુને રોગ-ચાળાની અંદર થતા મરડા રૂપ માને છે.

મરડાનાં બીજાં કારણો-ખરાબ ખોરાક, ઝાડાની કમજીઆત, મૅલેરીઆ, ભૂખમરો, શરીરમાંથી લોહીનું ઘણું જવું, ખરાબ પાણી, ખરાબ હવા, લોકોની ભીડ-એ છે.

થાન્ટ, હેર, ડેમેરોન, ગોર્ડન વીગેરે ઘણા લોકોનો મત એવો છે કે મેલેરીઆને લીધે મરડો થાય છે. બંગાલામાં મરડાનો ઘણોખરો ઉપદ્રવ મેલેરીઆને લીધે થાય છે.

હવા પાણીમાં વારંવાર ફેરફાર થવાથી મરડો થાય છે. લુગડાં લત્તાં ખરાબ હોવાથી અથવા રૂતુને અનુસરતાં લુગડાં નહીં પહેરવાથી, દુષ્કાળ, તંગી, ઝરાના પાણી, મહોટા આંતરડામાં મળના ભરાઇ રહેવાથી, ખાળકુવા, મોરીઓ વિગેરેની ગંદકીથી.

" The usual termination of famine and want is dysentry; while the exhalations from sewage, even in a temperate climate, caused an epidemic of the disease. " (*Medical Times.*)

આ રોગને જલદી પ્રચાર કરનાર કારણ તો ફક્ત અતિશય ઠંડી કે શરદી છે.

" All that we know with certainty is that, the immediate cause of mist cases of dysentry may be traced to a chill and that anything depressing or debilitating the system renders a person more liable to chill.

(*Diseases of India*)

કુપથ્ય સેવન કરનાર મનુષ્યનો વાયુ વૃદ્ધિ પામીને કફને મળે છે. અને પછીથી મરડો થાય છે. એમ આર્યવૈદો કહે છે.

મરડો નાનાં મોટાં બન્નેને લાગુ પડે છે. મુખ્યત્વે કરીને નાનાં છોકરાંઓ મરડો અ-

મુક ધંધો કરનારને લાગુ પડે છે. એમ નથી. હરકોઇ ધંધો કરનારને મરડો થાય છે. પુરૂષ તેમજ સ્ત્રી જાતી બન્નેને મરડો થાય છે. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ મરડાથી ઘણી વખત પીડાય છે.

જંતુ (Bacillus)થી મરડો થાય છે, એમ માનનારાઓનું કહેવું એમ છે કે જંતુ શરીરમાં દાખલ થયા પછી અગીઆર દિવસ સુધીમાં મરડાનો ઉપદ્રવજ થાય છે.

રોગનાં લક્ષણઃ—શરીરમાં બેચેની અને ખોરાકનો અપચો એ મરડો થતાં પહેલાંનાં ચિન્હો છે. કોઇ વખત તાવની ધીકડી આવે છે, અને તેની સાથે મરડો થાય છે. મરડો થતાં પહેલાં ખાસ એકે ચિન્હ એવું નથી કે જેથી તે ઓળખાઇ શકે. કેટલીક વખતે ઝાડો કે ઝાડાની કબજીઆત પછીથી મરડો થાય છે મરડાનો ઉપદ્રવ ઘણું ખરૂં ઓચીંતો રાત્રમાં થાય છે. અથવા ટટ્ટી કે પંખાનો ઉપયોગ થવાથી પેટમાં આંતરડાં ઉપર પવન ખુબ આવે છે અને તેથી કરીને પેટમાં અમળાટ થાય છે. અને પછી સહેજ ઘટ્ટ અને સહેજ પાતળો એવો જરાક મળ છુટે છે. આ મળની સાથે કેટલીક વખત પરૂ, લોહી,કે બન્ને સાથે નીકળે છે, કેટલીક વખત મળ રહિત લોહી કે પરૂ નીકળે છે. પેટમાં આંકડી આવ્યા કરે છે, કેટલીક વખત સુધી ઝાડાના ઉમેળા આવે છે; પરંતુ ઝાડો થતો નથી. પેડુમાં અતિશય દુખાવો થાય છે. ગુદામાં બળતરા થાય છે. ઝાડાની આતસ રાતમાં પુષ્કળ થાય છે. અને રાત્રે પંદરથી પચીસ વખત જવું પડે છે. દિવસમાં સાત આઠ વખત જવું પડે છે. ખાવાની રૂચી થતી નથી, લોહી તથા પરૂ પડવાથી માણસ અશક્ત થાય છે.

દરદીને ઠંડ લાગે છે. જીભ પણ ઠંડી લાગે છે. તાવ પણ લાગુ હોય છે. કેકલીક વખતે દરદીને તાવ હોય છે; તો પણ તે તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર રહેતી નથી. કેટલાકને તાવ પુષ્કળ આવે છે. પ્રસ્વેદ થાય છે, અને ત્વચા પણ ઉષ્ણ હોય છે. ઘણું ખરૂં આ રોગ એક અઠવાડીઆ સુધી ચાલુ રહે છે. કેટલીક વખત કોથળી તથા અંડમાં પણ દુખાવો થાય છે. હેડકી, ઉબકા, વિગેરે પણ થાય છે.

મરડો થતાં પહેલાં રોગી ઘણું ખરૂં ઝાડાના રોગથી પીડાય છે. દિવસમાં બેથી છ વખત ઝાડે જવા જાય છે અને ઝાડો સહેજ ઘટ્ટ કે પીળો અગર પીળાશપર થાય છે. પછીથી ભૂખ મંદ પડે છે. અને પેડુ માંથી પેટમાં દુખાવો શરૂ થાય છે. ત્રણ ચાર દિવસ પછી ઝાડો વધે છે. અને ચોવીસ કલાકમાં દશથી સાઠ સુધી ઝાડા થાય છે. આ ઝાડામાં દરેક વખત સહેજ સહેજ લોહી કે પરૂ પડે છે. ટુંકામાં આ રોગનાં લક્ષણમાં એટલુંજ છે કે, પેટમાં તથા પેડુમાં આંકડી આવે છે. કરાંઝવું પડે છે. વારંવાર ઝાડે ફરવાની શંકા થાય છે. અને મળ જળસ કે લોહીની સંગાથે થોડો થોડો અથવા તો ઘણો ગુદાદ્વારે નીકળે છે.

મરડાની જુદી જુદી જાતોઃ—મરડાની જુદી જુદી જાતોમાં ભાગ પાડવા વિષે ઘણા મત ભેદ છે. કેટલાક તેને (Acute) સખત, સહેજ સખત (Subacute), લાંબા વખતનો (Chronic) એમ ત્રણ ભાગ પાડે છે ત્યારે કેટલાક—

Adinamic=એડી નેમીક=કમકૌવત.

Asthenic=એસ્થેનીક= } સખત.
Acute=એક્યુટ= }

Bloody flux=બ્લડીફ્લક્ષ=લોહીખાણું.
Catarrhal=કેટારલ=સોઝાને લગતું. (શરદીને લગતું)
Chronic=ક્રોનીક=લાંબા વખતની.
Contagious=કૉન્ટેજીયસ=ચેપી.
Malarions=મેલેરીયસ=મેલેરીઆને લગતું.
Scorbutic=સ્કોર બ્યુટીક=સ્કર્વીના ઉપદ્રવથી થએલો.
Catarrhal=કેટેરલ=શરદી કે સોજાને લગતું.
Ulcerative=અલસરેટીવ-વ્રણને લગતું.
Fulminating=ફ્લમીનેટીંગ-અવાજથી એટલે વાછુટથી થતો મરડો.
Relapsing=રીલેપ્સીંગ-ઊથલો ખાતું.
Recurring=રીકરીંગ= વારેઘડીયે થતું.
Chronic=ક્રોનીક=સંગ્રહણીજ.
Anomalus types=એનેામેલસ=ટાઇપ્સ=મરડા જેવું.
Gangrenous ગેન્ગ્રીનસ=સડાવાળો મરડો.

આર્યવૈદ્યો પણ આવી રીતેજ મરડાના જુદા જુદા ભાગ પાડવામાં મત ભેદ થએલા છે. ચરક મરડાની છ જાતો બતાવે છે. કેટલાકમાં ચાર છે. (૧) વાત (૨) પિત્ત (૩) કફ (૪) અને લોહી.

ઉપર જુદી જુદી જાતો બતાવી તેમાંની થોડીકનું સ્પષ્ટ વર્ણન નીચે પ્રમાણે છે.

કેતારલ—દર્દીને પુછવું કે તને પ્રથમ ઝાડો થયેલો કે કેમ અને ઝાડો દિવસમાં ચાર પાંચ વાર થતો અથવા પાણી જેવો થતો. ત્યાર પછી ઝાડે જતાં દરદ થતું આના જવાબ હકારમાં આવે તો કેટારલ ડીસેન્ટ્રી આ જાતમાં તાવ પણ હોય છે. તેની સાથે પેઢુમાં દરદ તણા રાતમાં ઝાડે જવાની આતસ ઘણી થાય છે. તૃષા ઘણી થાય છે. ભુખ લાગતી નથી. ચાર પાંચ દિવસ પછી દરદ શાંત પડે છે. અથવા સખ એૅક્યુટ કે ક્રોનીક રૂપમાં બદલાય છે.

અલસરેટીવ—ઝાડો બંધ મારે છે. દરદ વધારે દિવસ લંબાય છે. ઝાડામાં લોહીની સાથે રાખ જેવા રંગના ઝીણા ઝીણા કુચા જણાય છે. આ અઠવાડીઆને અઠવાડીઆં સુધી ચાલુ રહે છે આમાંથી આરામ ધીમે ધીમે થાય છે. દરદીને દરદ વધારે થાય છે. તથા શક્તિ કમ થાય છે.

ફ્લમીનેટીંગ—રોગ એકદમ થાય છે અને ઘણું ખરૂં રાત્રેજ થાય છે. તેની સાથે ટંડી, હાથ પગનું ઠુંઝવું, મથાનો દુખાવો, ઉલટી અને ૧૦૨થી ૧૦૪ સુધી તાવ આવે છે. ત્યાર પછી બે દિવસ સુધી રેચ લાગે છે. તાવ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી ચાલુ રહે છે. કોઇ વખત તાવ તદ્દન ઉતરી જાય છે. અને દરદી એકદમ બેભાન અવસ્થામાં આવી જાય છે. અને ઘણોજ ગંભીર દેખાવ આપે છે, અથવા મરી જાય છે.

રીલેપ્સીંગ—કેટલાંક ચિન્હો સમી જાય છે. પરંતુ રોગ પુરેપુરો મટતો નથી. કેટલીક વખતે રોગ પોતાનું સખ્ત રૂપ પકડે છે. અને કેટલીક વખત દવાથી કે એમને એમ પણ મરી જાય છે. અને વળી કેટલાક તેને " એમીબીક ડીસેન્ટ્રી " પણ કહે છે. કારણ કે આમાંથી " એમીબા " માલુમ પડે છે. (અપૂર્ણ.)

આયુષ્ય, આરોગ્ય, બળ અને સુખ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય.

(અનુસંધાન અંક ૧૨ માના પૃષ્ઠ ૨૪૪ થી.)

સ્નાન કરવા માટે ઉત્તમમાં ઉત્તમ વખત નક્ષત્ર (તારા) હોય તે વેળાનો છે. પાછલી ચાર ઘટિકા રાત્રી રહે છે તે વખતને બ્રહ્મમુહુર્ત કહે છે. બ્રહ્મમુહુર્તમાં શૌચ મુખમાર્જનાદિ કરી સ્નાન કરવાના ફાયદાનું આપણા પ્રાચિન રૂષી મુનીયોએ સ્થળે સ્થળે વર્ણન કરેલું છે. પ્રાત:કાળની હવામાં વિચિત્ર પ્રકારની શીતળતા ને ગુણો રહેલા છે. તેમજ તે હવામાં ઉષ્ણતા પણ રહેલી છે. એક વિદ્વાન લેખક લખે છે કે " આખા દિવસને આપણે વર્ષની ઉપમા આપીયે તો પ્રાત:કાળ વસંતરૂતુ સાદ્રસ્ય ગણવા યોગ્ય છે. એક પક્ષે કડકડતી ટાઢવાળા શીયાળાના દિવસમાં પ્રાત:કાળમાં યથાવિધિ કરેલું સ્નાન ગરમ કપડાના કરેલા ડગલાની ગરજ સારે છે, બીજા પક્ષે ઉન્હાળામાં પ્રાત:કાળમાં યથાવિધિ કરેલું સ્નાન સર્વાંગે ચંદનના લેપની શીતળતાનું ભાન કરાવે છે. પ્રાત:કાળનો સમય નિરૂપાધિક હોય છે. આ વખતે લોકોનો કોલાહલ હોતો નથી. આવા નિરૂપાધિક એકાંતના વખતમાં સ્નાન કર્યા પછી આપણે ગમે તેવું મહત્વનું કાર્ય કરવા લાગ્યા હોઇયે તો મન પ્રફુલિત અને ચિત્તવૃત્તિની એકાગ્રતા થાય છે તેથી તે કામ ઉત્તમ પ્રકારનું થાય છે. દિવસના આરંભમાં સૂર્યના કિરણમાં પણ મૃદુતા રહેલી હોય છે. આ વખતે જો આપણે સ્નાનદિકથી પરવારી ગામ અગર નગર બહાર જઈ ખુલ્લી જગામાં જ્યાં આપણા ઉપર સૂર્યનાં કિરણો પડી શકે તેવા સ્થળે જઈ વ્યાયામ (કસરત[1]) કરીયે અગર દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા માટે પ્રાણાયામ કરીયે તો શરીર અત્યંત બળવાન અને નિરોગી થાય છે કારણ એ કિરણોદ્વારા વિદ્યુતપ્રવાહમાં રહેલાં અનેક તત્વો આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. અરૂણોદય વ્યતીત થઈ ગયા પછી સૂર્યનાં કિરણો પ્રસરી જાય છે તેથી તેમાં તેવો ગુણ રહેતો નથી. જેમ જેમ આપણે નદીના ઉત્પતિ સ્થાન પર્વતની સમીપ જઇયે છીયે તેમ તેમ જળપ્રવાહ નિર્મળ જોવામાં આવે છે. પરંતુ જેમ જેમ નદીના મુખની સમીપ એટલે સમુદ્ર પાસે જઇયે છીયે તેમ તેમ તે પ્રવાહ કલુષિત માલુમ પડે છે. તે પ્રમાણે જેમ જેમ આપણે દિવસના ઉત્પત્તિ સ્થાન પ્રાત:કાળની સમીપ જઇયે છીયે તેમ તેમ મનુષ્ય અંત:કરણની નિર્મળતા જોવામાં આવે છે. પરંતુ જેમ જેમ દિવસના લયસ્થાનની સમીપ રાત્રિની દિશામાં જઇયે છીયે તેમ તેમ મનુષ્ય અંત:કરણનું માલિન્ય દ્રષ્ટીયે પડે છે. " આમ હોવાથી પ્રાત:કાળમાં અંત:કરણ શુદ્ધ હોય છે. તેમાં પણ અંતરશુદ્ધિ અને બહીરશુદ્ધિ થવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા સારી થાય છે. અને મન ઉપર વિચિત્ર પ્રકારનો આનંદ થાય છે. મહાત્મા યાજ્ઞવલ્ક્ય મુનીયે પ્રાત:સ્નાન કરવામાં નીચે પ્રમાણે ગુણો બતાવ્યા છે.

गुणादश स्नान परस्य साधो रूपं च तेजस्य बलं च शौच्यम् ।
आयुष्य मारोग्य मलोलुलुप्तं दुस्वप्न नाशश्च यशश्च मेधा ॥ १ ॥

અર્થ:—પ્રાત:સ્નાન કરવામાં દશ ગુણો છે. રૂપ, તેજ, બળ, પવિત્રતા, આયુષ્ય, અને આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. વળી અંતર તથા બહીર અંગોની શુદ્ધિ થાય છે. દુષ્ટ સ્વપ્નનાં ફળ નાશ પામે છે. અને યશ તથા બુદ્ધિની વૃદ્ધિ થાય છે.

अत्यंत मलिनः कायो नवच्छिद्र समान्वितः ।
स्रवत्येव दिवारात्रौ प्रातःस्नानं विशोधनं ॥ १ ॥

અર્થ:—શરીર અત્યંત મલીન છે. તેનાં નવ દ્વારમાંથી રાત્રી દિવસ મળવહાન કરે છે. તેથી પ્રાતઃસ્નાનથી તેનું શોધન થાય છે.

પ્રાતઃસ્નાન સંબંધે વળી નાગ પણ નીચે પ્રમાણે કહે છે.

अगम्या गमना चैव पापेभ्यश्च परिग्रहात् ।
रहस्या चरिता त्पापान् मुच्यते स्नान योगतः ॥ २ ॥

અર્થ:—જે સ્ત્રી સાથે વિહાર ન કરવો જોઇયે એવી સ્ત્રી સાથે કરેલા ગમનથી થયેલો દોષ તથા નીચ પુરૂષ પાસેથી લીધેલા દાનથી અગર નિચું દાન લીધાથી થયેલો દોષ અને બ્રહ્માદિ સત્કર્મમાં બેઠા હોઇયે છતાં જરૂરી કામ આવવાથી તેનો ત્યાગ કરી ઊઠી જવાથી લાગેલું પાપ—એ પાપો પ્રાતઃસ્નાનના યોગથી નાશ પામે છે.

આ શિવાય પણ ઘણા આધારો છે, તે લખવાથી લેખ લંબાણ થાય માટે લખ્યા નથી.

પ્રાતઃકાળમાં શીતોદકથી સ્નાન કરવામાં આટલા બધા ફાયદા શાથી છે તેનો આપણે આ સ્થળે વિચાર કરવાની જરૂર છે. આ વિશ્વની ઉત્પત્તિનું સ્થાન પણ પાણીજ છે. સૃષ્ટિના આરંભકાળમાં પણ આખું વિશ્વ જળમયજ હતું. શ્રીમનુ ભગવાન પોતાની મનુસ્મૃતિના પ્રથમ અધ્યાયના આઠમા શ્લોકમાં રૂપી મુનીયોને નીચે પ્રમાણે કહે છે.

सोभिध्याय शरीरात्स्या त्सिसृक्षु र्विविधाप्रजाः ।
अप एव स सर्जा दौ तासु बीजमवा सृजत् ॥

અર્થ:—પછી તે પરમાત્માની એવી ઇચ્છા થઇ કે આપણા શરીરમાંથી અનેક પ્રકારની પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી. તેથી મનમાં સંકલ્પ કરતાંજ પહેલું તો જળ ઉત્પન્ન કર્યું. અને જળને વિષે પરમાત્માએ શક્તિરૂપ બીજ રોપ્યું.

વળી પ્રસિદ્ધ કવી બાપુ ભક્ત પણ નીચે પ્રમાણે પોતાના પદમાં પાણી માટે કહે છે:—

પાણીનો ખેલ બનાવ્યોરે, એની તો કહીયે અકલ ઘણી;
સહુથી રમનારોરે, શોભા તો એના નામ તણી—ટેક.
ખરૂં એ પાણીને ખોટું એ પાણી, પાણી અરીલુ ને ખાંડ;
એ પાણીથી થયાં નર નારીને, એ પાણીથી બ્રહ્માંડ;
પાણીનું બન્યું મોતીરે, પાણીની બની હીરાકણી. પાણીનો૦ ૧
પાણીની અમુલ્ય કાયા બનાવી, હાડ ચામ લોહી માંસ,
પાણીનારે પશુ પંખી બનાવ્યા, પહાડ પથ્થર ને ઘાસ;
પાણીના હાથી ઘોડારે, પાણીની શાલ પામરી બની. પાણીનો૦ ૨
પાણીનારે પંચરંગ બનાવ્યા, અરાઢ ભાતનાંરે અન્ન;
સૈાથી ન્યારો મારો સાંઇ બિરાજે, તેને દેખીને થયો છું દંગ;
સંગ કીધો તેનોરે, સત્તા આત્માની ઘણી. પાણીનો૦ ૩

અક્ષરાતીતે અક્ષરબ્રહ્મ નિપાવ્યા, અક્ષરથી નરનાર;
ઓંકારથી ત્રણ ગુણ નિપાવ્યા, એ અઠાવીસ નિરધાર,
ઓગણત્રીસમા મહાવિષ્નુરે, ત્રીસમા આપુ ગાયે ભણી. પાણીનો૦ ૪

એ ઉપરથી જણાશે કે પાણીમાંથી આ વિશ્વની ને આપણી ઉત્પત્તિ થઇ છે. પશ્ચાત્ શોધકો પણ તેવોજ વિચાર ધરાવે છે. આપણી પૃથ્વીના ભાગ કરતાં પણ વધારે ભાગ પાણીનો છે. તેવીજરીતે આપણા શરીરના કુલ વજનમાં પાણી છે. બાળકને માટે જન્મ્યા બરાબર કુદરત માતાના દુધની યોજના કરે છે. તેમાં પણ ૮૬ાા ટકા પાણી હોય છે. મ્હોટી ઉમરના લોકોનો અન્ન, ફળ, અને શાક વિગેરેનો આહાર હોય છે. કેટલાક ફળોમાં તો પાણીનું પ્રમાણ ઘણુંજ હોય છે. ગાજરમાં ૯૦ ટકા છે. કાકડી, દુધી, કોળું, ભુરાકોળું, તડબુચ, શકરટેટી જેવાં કેટલાંક ફળોમાં પાણીનું પ્રમાણ ૯૦ ટકા જેટલું હોય છે. એકંદરે આપણા ખોરાકમાં સરેરાશ સાઠ ટકા પાણીનો ભાગ આવે છે. દરરોજ આપણે ખોરાક કરતાં પાણીનો ભાગ વધારે ગ્રહણ કરીયે છીયે. કુદરતી નિયમ પણ એવો છે કે ખોરાક વગર માણસ કેટલીક મુદત સુધી પોતાનું જીવન ટકાવી શકે; પરંતુ પાણી વિના તો લાંબો વખત જીવન ટકી શકે નહીં. ઉપરનાં કારણોથી નિર્મળ જળથી સ્નાન કરવાની આવશ્યકતા હોવાનું દરેક ધર્મના લોકો સ્વીકારે છે.

સ્નાન કરતી વખતે બનતાં સુધી પ્રથમ દિવસનું કે એક બે દિવસનું અતિ ખારૂં નહીં તેવું શીતોદક લેવું. નિર્બળ મનુષ્ય કે વૃદ્ધ પુરૂષ અથવા જેને ટાઢા પાણીથી ન્હાવાનો બિલકુલ અભ્યાસ ન હોય તેવો માણસ જો સ્નાન કરવા માટે સાધારણ ઊનું પાણી લેશે તો કંઈ હરકત સરખું નથી. કારણ શીયાળામાં અસંત ટાઢ પડતી હોય તે વખતે અથવા નબળાઈ કે વૃદ્ધાપકાળને લીધે શરીરપર શીતોદક રેડતાં કમકમી છુટે કે હીક ચઢે તેવી રીતે સ્નાન કરવામાં લાભ નથી. શરીર ઉપર શીતોદક લેવાથી બહારની ચામડી ઠંડી થઇ જાય છે, તેથી શરીરમાંની ગરમી થયેલી ખોટ પુરી પાડવાને તેને ગરમ કરવા એકદમ બહાર ધસારો કરે છે, ને ટેમ્પરેચર વધે છે. પરંતુ ઊના પાણીથી સ્નાન કરવાથી, શરીર ઉપર ગરમી થવાથી અંગની ગરમી અંદર ઉતરે છે, જેથી ટેમ્પરેચર ઓછું થાય છે. તેથીજ સ્નાન કરવામાં શીતોદકની અગત્યતા છે, એમ આ લેખમાં વારંવાર કહેવામાં આવ્યું છે. બનતાં સુધી બંધ જગા કે જ્યાં અસંત પવન વાતો ન હોય ત્યાંજ સ્નાન કરવું.

શરીરની ચામડી સુકી કે રૂક્ષ થઇ ગયેલી કે ફાટેલી હોય તો સ્નાન કરતાં પહેલાં ચામડી ઉપર કોઇ જાતનું સુગંધી તેલ કે ફુલેલ ચોળવું. પરંતુ તે એટલું બધું ન ચોળવું કે શરીર ચીકટાઇ જાય. માત્ર તેલ ચોળવાથી ચામડી જરા સુંવાળી થાય તેટલુંજ લેવું. જો બની શકે તેમ હોય તો બે ત્રણ લીંબુનો રસ કાઢી શરીરે ચોળી સ્નાન કરવું કે તેલનો પણ જરૂર પડશે નહીં. કારણ લીંબુના રસમાં તેલનો ભાગ રહેલો છે જેથી ચામડી સ્વચ્છ અને સુંવાળી થશે અને તે ઉપરનાં દર્દો પણ મટશે.+

સ્નાન કરવાથી અનેક જાતનાં ચામડીનાં દર્દો મટે છે, એટલુંજ નહીં પરંતુ સ્નાન કરવાથી બીજા પણ કેટલાક ફાયદા છે. તેનું જ્ઞાન સ્નાન કરનારમાંથી થોડાનેજ હોય છે. સ્નાન કરવું એ માત્ર આપણો ધર્મ છે, અને પવિત્રતા છે, એટલીજ માહીતી તેમને હોય

+ લીંબુના ગુણો સંબંધે આ માસિકનો પ્રથમ વર્ષનો અંક ૧૦—૧૧ જુઓ.

છે. અને ઘણે ભાગે કેટલાક જમતી વખતેજ સ્નાન કરે છે એટલે સ્નાન કરવાનો તેમનો વખત બપોરના અગીયાર બાર કે એક વાગ્યાનો હોય છે. શરીરના કયા અંગથી સ્નાન કરવાની શરૂવાત કરવી એ પ્રશ્ન આ સ્થળે ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણા ખરા લોકો સ્નાન કરતી વખતે પગ ઉપર પાણી રેડી ત્યાંથી ન્હાવાની શરૂવાત કરે છે; પરંતુ શરીરમાં રૂધિરાભિસરણનો પ્રવાહ માથા તરફથી પગ તરફ આવે છે. જેથી પગથી સ્નાન કરવાની શરૂવાત કરવી કોઈ પણ રીતે સુરક્ષિત નથી. સ્નાનની શરૂવાત શરીરના કયા અંગથી શરૂ કરવી તે સંબંધી યુરોપ, અમેરીકાના વિદ્વાન શોધકો ડૉ. બીલ્ઝ, કુન્હે વિગેરેએ પુષ્કળ શોધ અને વિચાર કરી નિશ્ચય કરેલો છે. અને તે સંબંધીના કુદરતી નિયમોનું પણ અવલોકન કરેલું છે. મનુષ્ય જાત જો કે સ્નાન કરતી વખતે પોતાની મરજીમાં આવે તે અંગથી સ્નાન કરવાનું શરૂ કરે છે, તેથી કુદરતી નિયમ કયો છે, તે સમજાતું નથી, જેથી તેમણે મનુષ્ય જાત શિવાયના બીજા પ્રાણીયો કેવી રીતે સ્નાન કરે છે તેનું બારીકાઇથી અવલોકન કર્યું છે. ગાય ભેંશો ને બીજા કેટલાક પ્રાણીઓ પ્રથમ પોતાનું અંગ કાદવ કે બીજા કશા સાથે ઘશે છે. અને પછી પાણીમાં પેશી પ્રથમ પેટને પાણીમાં બોળી તે પછી બધા અંગોએ શીતોદકથી સ્નાન કરે છે. શીતોદકથી સ્નાન કરવાથી તપી ગયેલું મગજ શાન્ત થાય છે. શિકાર કરનાર ને માંસભક્ષણ કરનાર પ્રાણીઓ, વાઘ, વરૂ, બલાડાં, એ કદી પણ સ્નાન કરતાં નથી તેનું કારણ એજ કે તેઓ જો સ્નાન કરે તો તેમની વૃત્તિયે શાન્ત થઈ જાય ને તેમનાથી શિકાર થઇ શકે નહીં.

આ માસિકના બીજા વર્ષના જાનેવારીના અંકમાં અમોએ શરીરની રચનામાં ષટ્ ચક્રાદિનું વર્ણન આપેલું છે. જેમાં શરીરમાં મહત્વનું સ્થાન નાભિ છે. આ સ્થળે દશદળયુક્ત રક્ત વર્ણનું મણિપુર ચક્ર છે. જ્યાં વિશ્નુ દેવતા બિરાજે છે. વળી આ સ્થળે કુંડળીનીનું પણ સ્થાન છે. આ સ્થાન જેને પશ્ચાત્ શોધકો સોલર પ્લેક્સસ ("Solar Plexus") કહે છે. આ સ્થળે સુષ્મણા નામની નાડીના મુખને કુંડલીની શક્તી દબાવી રહે છે.*

શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયા પણ નાભિ સ્થાનથી શરૂ થાય છે. કુંડલીનીનું ઉત્થાન યથાર્થ શુષ્મણાનું મુખ ખુલ્લું થાય છે. અને આત્મા માયાના બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ સુષ્મણાદ્વારા દેહ છોડી મુકત થાય છે. આવા મહત્વના સ્થાનથી સ્નાન કરવાની બીજા પ્રાણીયોની કુદરતી રીતનો વિચાર કરી તેઓ નાભિપ્રદેશથી સ્નાન કરવાની શરૂવાત કરવાના નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે. અને અમે પણ નાભિપ્રદેશથી સ્નાનની શરૂવાત કરવા ભલામણ કરીયે છીયે. એક ખાદીના કપડાનો કે બીજી જાતના કપડાનો કરકરો પોતાનો સ્વચ્છ ટુવાલ (રૂમાલ) લેવો. અને તેને પાણીમાં બોળી અત્યંત જોરથી નહીં પણ ખમી શકાય ને આનંદ લાગે તેવી રીતે નાભિ ઉપર ઘર્ષણ કરતાં જવું ને તે ઉપર પાણીની ધાર કરવી. એ પ્રમાણે નાભિ સ્થાનથી સ્નાનની શરૂવાત કરી, અનુકૂળ લાગે તો નાભિપ્રદેશથી નીચેના પગ સુધીના પ્રદેશમાં ટુવાલથી દરેક અંગો ઘસવાં તેમાં પગનાં તળીયાંને તો બરાબર ઘસી સાફ કરવાં જોઇયે; કારણ આ સ્થળે સંખ્યાબંધ છિદ્રોની રચના પરમાત્માએ કરી છે જે છિદ્રોનાં મુખો ખુલ્લાં રહેવાથી તેમાંથી વિજાતીય તત્ત્વો હમેશાં નીકળી જાય છે. પગનાં તળીયાંનાં છિદ્રોનાં દ્વાર ખુલ્લાં ન હોવાથી એ જગોએથી વિજાતીય તત્વ ન નીકળી શકવાથી તે તત્વો

* આ સબંધી વધારે માહેતી માટે બીજા વર્ષનો જાનેવારી સં. ૧૯૦૯નો અંક જુઓ.

પાછા રૂધિરાભિશરણથી રકતમાં ફરવા લાગે છે. અને અનેક જાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. એવાંજ છિદ્રોની હાથની હથેલીમાં પરમાત્માએ રચના કરેલી છે. તેથી તે છિદ્રો પણ ખુલ્લાં રાખવાની જરૂર છે. આપણા આર્ય શાસ્ત્રકારોએ વૈદકવિદ્યાનો વિચાર કરી મનુષ્ય જાતનું આરોગ્ય સાચવવા માટે કેટલીક બાબતનું ધર્મ સાથે સંમેલન કર્યું છે. આખા દિવસમાં, ઘણી વખત હાથ પગ ધોવાની આજ્ઞા કરેલી છે. તેનું કારણ પણ એ જગોનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રાખવાનુંજ છે. શરીરમાં વિદ્યુતના બળથી રૂધિરાભિશરણ થાય છે, અને તેનો પ્રવાહ હાથની આંગળીનાં ટેરવાં અને પગની આંગળીઓનાં ટેરવાં સુધી આવી પાછો હૃદય તરફ જાય છે એટલે વિદ્યુતપ્રવાહ હંમેશાં હાથ અને પગનાં તળીઆં ને આંગળાનાં ટેરવાંથી હમેશાં બહાર નીકળ્યા કરે છે. સાધુપુરૂષ અને મહાત્માઓ અને વૃદ્ધ માણસો અસંત રાજી થઇ આપણા માથા ઉપર હાથ મુકે છે અગર શરીર ઉપર હાથ ફેરવે છે તેનું કારણ જો કે તે સમજતા હોય કે નહી; તો પણ તે નિયમ પુરાતનકાળથી આજ કારણથી ચાલ્યો આવે છે. સાધુ, મહાન્ પુરૂષો, અને વૃદ્ધ માણસોના પગે પડી આપણે તેમના પગનાં આંગળાંનો સ્પર્શ આપણી આંખોને કરએ છીએ તેનું કારણ પણ મેં ઉપર બતાવ્યું તેજ છે. આપણા આર્યાવર્તના લોકો પુરાતનકાળથી ઘરમાં ઘણે ભાગે પૃથ્વી ઉપર ખુલ્લા પગેજ ફરતા હતા ને કેટલાક હાલ પણ ફરે છે. છતાં દુર્દૈવની વાત છે કે હાલના પશ્ચિમાત્ય લોકોના સંસર્ગથી હવે ઘરમાં પણ લોકો મોજાને સ્લીપર પહેરી ફર । લાગ્યા છે.

(અપૂર્ણ.)

લેખકોને થતા આંગળાંના લકવાનું દર્દ.

પ્રાચીનકાળમાં આપણા આર્યવર્તમાં અનેક જાતની વિદ્યાઓ વેપાર રોજગાર અને ધંધા હતા. વર્ણાશ્રમના ધર્મનું યથાવિધિ પાલન થતું હતું, તેથી બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રી, વૈશ્ય અને શુદ્ર પોતપોતાના પેઢીજાત ધંધા કરતા હતા. માતા પિતાના શારીરિક અને માનસિક ગુણો પોતાની સંતતીમાં ઉતરે છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે. વળી તેમાં જન્મ પછીના અનુભવી જ્ઞાનનો વધારો થવાથી દરેક ધંધામાં આર્યવર્તની પ્રજા પ્રથમ પદ ભોગવતી હતી એટલુંજ નહીં પણ ધનવાન ગણાતી હતી. સાંપ્રતકાળમાં જ્યારે દિનપરદિન વિદ્યાની વૃદ્ધી થતી જાય છે, વ્યાપાર રોજગાર કરવાનાં અનેક દ્વાર ખુલ્લાં છે, અને તેમાં કોઈ જાતનો અટકાવ થાય તેમ નથી; છતાં બધી જાતના લોકો વ્યાપાર અને ધંધા રોજગારમાં દિનપરદિન પાછા હઠતા જાય છે, અને નિરધનતા વધતી જાય છે. આમ થવાનું કારણ કે દરેક જાતના લોકો પોતાના વર્ણાશ્રમ ધર્મ ભુલી ગયા છે અને વિદ્યાભ્યાસ કરી માહા મહેનતે નોકરીમાંજ દાખલ થાય છે. તેનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે કારીગર લોકો-મજુર લોકો વીગેરેની મજુરીનો દર વધતો જાય છે. ત્યાં નોકરોના પગારની રકમ કમી થતી જાય છે. પગાર આપતાં જોઇએ તેટલા નોકર ટુંક પગારમાં મળી શકશે; પણ ઘરમાં રસોઇ કરનાર કે બીજા ધંધો કરનાર માણસ સહેલથી મળી શકશે નહી. ઉપરના કારણથી નોકર આદમીને ગજા ઉપરાંત પોતાના ધણીનું અથવા અમલદારનું લખવાનું કામ કરવું પડે છે. તે કારણથી લેખકોને અનેક જાતના રોગો થવા લાગ્યા છે.

લેખકોને થતા દર્દો પૈકીનું મહોટામાં મહોટું દર્દ હાથના આંગળાંને થતા લકવાનું છે. આ દર્દ લાગુ પડેલા દર્દીઓને આરામ થતો નથી. હાથથી લખાતું નથી તેથી તેની

નોકરી જતી રહે છે, ને લખવા શિવાયનું બીજું કામ ન કરેલું હોવાથી ઉત્તરાવસ્થામાં તેને પોતાનું ગુજરાન ચલાવવાના સાંસા પડે છે. દાક્તર અને વૈદોની દવા કરતાં જરા પણ આરામ થતો નથી. આવા માહાન્ રોગને આરામ કરનાર અસરકારક ઉપાયની શોધમાં ઘણા વિદ્વાનો લાગેલા છતાં નીચે બતાવેલા કુદરતી ઇલાજ શિવાય હજુ એક પણ એવું ઔષધ મળ્યું નથી કે જેથી એ રોગ નાબુદ થઈ શકે.

ઘણા લોકોને જમણા હાથનાં આંગળાંને લકવાનું દર્દ ઘણું લાગુ પડે છે, બહુ ઝડપથી અથવા અતિશય લખવાથી આ દરદ લાગુ પડે છે. તે દરદની વિચિત્રતા એ છે કે દરદીને આંગળાં લખવા શિવાયનું શીવવા વિગરેનું બધું બીજું કામ કરવાને શક્તિવાન હોય છે. આ દરદ લેખકોનેજ નહી પણ જે ધંધામાં આંગળાં અતિશય રોકવાં પડે છે તે ધંધાવાળાઓને એ-ટલે કે પીયાનો વગાડનાર. તાર માસ્તર વીગેરેને પણ લાગુ પડે છે. સાધારણ રીતે માંસ તંતુઓમાં વિકાર થવાથી આ રોગ થાય છે. કયા તંતુનો વિકાર થાય છે તે વિષે મતભેદ છે. કેટલાએક કહે છે–કે મગજના તંતુઓ બગડવાથી આ રોગ થાય છે, કેટલાએક આ-રોગનું સ્થળ પીઠની કરોડ બતાવે છે. જ્યારે કેટલાએક તે જ્ઞાનતંતુઓનું દરદ છે–એમ જણાવે છે. ગમે તેમ હોય પણ અત્યાર સુધી તે દરદ અસાધ્ય ગણાતું હતું, પણ હાલમાં તેનો એકજ ઇલાજ એમ જણાવવામાં આવે છે કે જે અવયવને લકવો થયો હોય તેની કસરત કરવામાં આવવાથી તથા તે સારી રીતે ઘસવાથી સૌ કરતાં વધારે ફાયદો થતો માલુમ પડયો છે. લકવાવાળી આંગળીઓની નિયમિત રીતે અઠવાડીયાં સુધી હિલચાલ કરવાથી તેમજ લાકડાના ટુકડા ઉપર તે વારંવાર મારવાથી ઘણા દરદીઓનો આ રોગ મટી ગયો છે. આ પ્રમાણે દરરોજ એક કલાક સુધી આંગળીઓની કસરત ચાલુ રાખવી જોઇએ. ડોક્ટર વોલ્ફે આ વિષય ઉપર ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે. અને પાંચ વરષમાં તેણે આ રોગના એકંદર ૨૭૭ દરદીઓની સારવાર કીધી હતી તેમાંના ૨૪૫ દરદીઓ લેખક હતા, તથા પીયાનો વગાડનાર વા યેલીન વગાડનારા તારના સંદેસા મુકનારા તથા ચિતારા મળી માત્ર ૩૨ હતા. તેમાંના ૧૫૭ જણને આ રોગથી આરામ થતો હતો. ૨૨ જણની સ્થિતિ સુધરી હતી. અને ૯૮ સાજા થઈ શક્યા નહોતા.

ગોસ્વામી શ્રીમદ્ દેવકીનંદનાચાર્યજી મહારાજની આજ્ઞાનુસાર
પુષ્ટિમાર્ગના અનેક સિદ્ધાંતોથી ભરપૂર દર માસે નિયમિત પ્રગટ થનાર
માસિક પત્ર.

"વૈષ્ણવોદયમાર્તણ્ડ"

આ માસિકમાં પુષ્ટિમાર્ગીય ગ્રન્થોનું ભાષાંતર તથા પુષ્ટિમાર્ગના સિદ્ધાંતોને અનુસરી લખાયેલ લેખો, અને સાર્વજનોપયોગિક ધાર્મીક લેખો, પ્રગટ કરવામાં આવે છે. સદ્ધર્માભિમાની વૈષ્ણવબંધુઓએ આ સોનેરી તક ગુમાવવી નહિં. ગ્રાહક થનારને વાર્ષીક ન્યોછાવર પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧–૮–૦ પડશે માટે તાકીદે નામ નોંધાવો. પાછલા અંકો શિલીકમાં હશે ત્યાં સુધીજ મલી શકશે.

शास्त्री ज्येष्ठाराम हरजीवन जोशी. संपादक "वैष्णवोदयमार्तण्ड"
पाटण–गुजरात.—પત્રવ્યવહાર સંપાદકને નામે કરવો.

બન્ને વર્ગના લોકો જાહેરાતો પ્રસિદ્ધ કરનારને મ્હોટા માગ્યા પૈસા મોકલી દવાઓ મંગાવી સેવન કરે છે. પરંતુ રોગ તો જેવોને તેવોજ રહે છે. વધારેમાં પૈસાની, શરીરની અને વખતની એ રીતે ત્રણેની ખરાબી થાય છે. અને પછી દવાઓ ઉપરથી તેની શ્રદ્ધા જતી રહે છે. આવા માણસો જ્યાં બેસે ત્યાં દવાઓની અને વૈદ્યોની નિંદા કરે છે. અને ફરીથી રોગ મટાડનાર સાચો વૈદ્ય મળે તો પણ તેનો કીંવા દવાનો વિશ્વાસ તેમને આવતો નથી. માટે આવો લેખ પ્રસિદ્ધ થવાની જરૂર છે. વળી આવા દરદ ઉપરના ઉપચારો વૈદકશાસ્ત્રમાં એકજ ગ્રંથમાં એકજ સ્થળેથી મળવા અતિ કઠીણ છે, તેમજ એ રોગનું નિદાન અને ચિકિત્સા પણ પ્રાચીન અને અર્વાચીન પદ્ધતિ ઉપર લખાયલીનો ગુજરાતી ભાષામાં એક ગ્રંથ જોવામાં આવતો નથી; માટે પણ એ સંબંધીનો લેખ પ્રસિદ્ધ થવાની જરૂર છે. આર્યાવર્તની હાલની સ્થિતિ જોતાં કોઇ રોગ ઉપરનો એક સામાન્ય ઉપચાર કોઇને માલુમ હોય તેને કોઇ પુછવા જાય તો પણ તે બતાવતો નથી, તેનું કારણ એ કે રખેને કોઇ બીજો માણસ શીખી જાય ને માહારૂં માન ઘટી જાય કીંવા મારી કમાઇ જતી રહે. એક પાચક ચૂર્ણ જેવી દવા કોઇ વૈદ્યને પુછવા જશો તો તે ખુલ્લા દિલથી બતાવશે નહીં. એ વાતનો મને પૂર્ણ અનુભવ થયો છે. પ્રજાવર્ગે આવા ઘરગથુ ઉપાયોથી વાકેફ થવાની જરૂર છે. જેથી, પૈસાની, શરીરની અને વખતની હાની થતી અટકે.

જાહેરાતો પણ વિચિત્ર જાતની નીકળે છે. કેટલીક જાહેરાતો આપનાર કહેવાતા ત્રિકાળદર્શી માહાત્મા પુરૂષો હોય છે. તે લખે છે કે અમે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન કાળની વાત કહી શકીયે છીએ, જાણવાની ઇચ્છા હોય તેણે અમુક રકમ મોકલવી. કેટલાક લખે છે કે જન્મતી કુંડલી મોકલી અને તે સાથે અમુક રકમ મોકલ્યેથી આખા આયુષ્ય સુધી થતી વાતો લખી મોકલીશું. કેટલાંક ત્રિકાળની વાર્તા કહેનાર પાટીઆં, વીંટીઓ, તકતા, માટે પણ લખે છે.જ્યારે બીજી બાજુ યોગી મહાત્માની જડીબૂટીયોથી ઘરડાના જુવાન બની જવાની પણ જાહેરાતો હોય છે.કેટલીક દવાઓના રાજવંશી તેલો ને લેપો તો તાતકાળિક ગુણ આપનાર હોય છે એમ લખે છે કે, જ્યારે બીજા લખે છે કે દવા ભક્ષણ કરી તેજ દિવસે ગુણ જણાશે. પ્રિય સજ્જનો ! આ પ્રમાણે ત્રિકાળજ્ઞાન આપનાર મનુષ્યો, પાટીયાં, તકતા, વીંટીયો, જો સાંપ્રતકાળમાં અસ્તીત્વ ધરાવતાં હોય તો તેવાં માણસોને જાહેરાતોથી પૈસા કમાવવાની શી જરૂર છે. એવાં માણસો કોઈ સટ્ટો કરનાર કે વ્યાપ્યાર કરનાર કે ગરીબને એકદમ તવંગર થઇ જનારને અગાઉથી કરાર કરી કહે તો વગર જાહેરાતે હજારો રૂપીઆ કેમ ન કમાય. પરંતુ એ વાત સાધારણ સમજના માણસને સત્ય ન લાગે તો બુદ્ધિવાન મનુષ્ય તો ક્યાંથી કબુલ કરે. એમ છતાં પણ ગરજવાનને અક્કલ ન હોય તેમ લોકો ફસાય છે. રોગોથી પીડિત લોકોની પણ એજ સ્થિતિ થાય છે. " કાયું (કાયર થએલું) કોશથી ડામ લે " " ગરજવાનને અક્કલ ન હોય. " " જ્યાં લોભીયા હોય ત્યાં ધુતારો ભૂખે ન મરે " તે પ્રમાણે એકવાર ઠગાયેલો માણસ ફરી ન ઠગાય તો પણ હિંદુસ્તાનની તેત્રીસ કરોડની વસ્તીમાંથી નવીન બિનઅનુભવી તો ઠગાયજ છે. થોડા વખત ઉપર ત્રિકાળની વાત કહેનાર પાટીયાં નીકળ્યાં હતાં. જેમાં હજારો માણસોએ ખરીદ કરી પોતાના પૈસા ગુમાવ્યા હતા, તેમાંનો કયો માણસ હાલ કહેવા તૈયાર છે કે હું એ પાટીયાંથી ત્રિકાળની વાર્તા કહી શકું છું. શ્રી રામચંદ્રજીને ગાદીએ બેસવા વસીષ્ઠ મુનીએ મુહુર્ત આપ્યું હતું તે વખતે કહ્યું હતું કેઃ—

न जानु जानकी नाथ प्रातःकाले किं भविष्यसि ॥

હે રામચંદ્રજી હું તમને કાલે ગાદીએ બેસવાનું મુહુર્ત તો આપું છું પરંતુ કાલે શું થશે તેની મને ખબર નથી. વસીષ્ટ મુની જેવા યોગાભ્યાસી માહાત્માઓને જે વાતની ખબર નથી તેવી વાત આજના જાહેરાત આપનાર માહાત્માઓ કહી શકે એ વાત તદન બિન પાયાની છે. તેવીજ રીતે એકજ જાતની દવા ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિવાળા માણસોને જુદી જુદી જાતના રોગોથી મુક્ત કરે તે વાત પણ માની શકાય તેવી નથી.

આપણું માનવતનુ (પંચ ભૂતાત્મક સ્થૂળ શરીર) સપ્ત ધાતુઓનું બનેલું છે. એ સપ્ત ધાતુઓ તે (૧) રસ. (૨) લોહી (૩) મેદ. (૪) અસ્થી (હાડકાં) (૫) માંસ. (૬) મજ્જા (૭) અને વીર્ય છે. સપ્ત ધાતુમાં પણ વીર્ય પ્રથમ પદ ભોગવે છે. લોકો વીર્ય તેજ શરીરનો રાજા કરી કહે છે. વીર્ય નાશ થયેલા મનુષ્યના શરીરને નિઃસત્વ કહે છે. એક બીજા સાથે આપણે વાત કરતાં બોલીએ છીયે કે એનામાં શા રામ બચ્યા છે કે આ કામ કરી શકે. એટલે વીર્યવાનનેજ આપણે રામવાળો કહીએ છીયે. વીર્યનેજ આપણા શરીરનું વિત્ત કહે છે. શરીરનું ઓજસ અને કાન્તિ તેનો આધાર પણ વીર્ય ઉપરજ છે. એટલે વીર્ય વિનાનું માનવતનુ નિરૂપયોગી છતાં દુઃખરૂપ અને બોજારૂપ થઈ પડે છે.

શુક્ર અને શોણિતના યોગથી સ્થૂળ શરીર ઉત્પન્ન થાય છે. એમ માહત્મા સુશ્રુત કહે છે. શોણિત શબ્દ સ્ત્રીઓના આર્તવનો રકતબોધક છે. શુક્ર અને શોણિત જ્યાં સુધી શુદ્ધ હોય છે ત્યાં સુધી પ્રજોત્પત્તિ થાય છે એ બન્નેમાંથી એકાદ વિકારવાળું થવાથી પ્રજોત્પત્તિ થતી નથી, જે શુક્ર (વીર્ય) સ્ફટિક સરખું નિર્દોષ છતાં દ્રવરૂપ સ્નીગ્ધ, મધુર અને જેનો મધ સરખો ગંધ આવે છે તે શુક્ર ગર્ભ ધારણ ક્રિયા કરવામાં શ્રેષ્ઠ છે.

જે આર્તવ સસલાના રકત સરખું, આરકત વર્ણ કીંવા લાખના રંગ સરખું હોય છે, અને વસ્ત્ર ઉપર પડયા છતાં વસ્ત્રને તેનો ડાઘ પડતો નથી. વસ્ત્ર ધોયા પછી સ્વચ્છ થાય છે ને આર્તવ નિર્દોષ અને પ્રજોત્પતિને યોગ્ય છે એમ સમજવું.

આસેકયપંઢ. (૧) ગર્ભધાનકાળે માતાપિતા અલ્પ વીર્યવાળાં હોય તેમનાથી જે ગર્ભ તેથી આસેક્ય નામે પંઢ ઉત્પન્ન થાય છે.

સૌગંધિકપંઢ. (૨) દુર્ગંધયુક્ત યોનીવાળી સ્ત્રીને ગર્ભ રહી જે પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે તેને સૌગંધિક પંઢ કહે છે.

કુંભીકપંઢ. (૩) ગર્ભાધાનકાળે સ્ત્રિના મૈથુનમાં વિપરીતપણું થવાથી તથા પિતાના વીર્યના નિર્બળપણાથી કુંભીકપંઢ ઉત્પન્ન થાય છે. કુભીકપંઢ માટે કાસ્યપ રૂષીનો મત એવો છે કે અલ્પ રજસ્ક (શોણિત) સ્ત્રી પ્રત્યે શિથિળરેતા પુરૂષ રૂતુકાળે ગમન કરે છે તે પુરૂષથી તેવી સ્ત્રીની કામ શાન્તિ થતી નથી, અને તેને પુરૂષના મૈથુનની ઇચ્છા રહે છે, તેથી તેવા મૈથુનથી રહેલા ગર્ભથી ઉત્પન્ન થએલો પુરૂષ કુંભીકપંઢ થાય છે.

ઈર્ષકપંઢ લક્ષણ. (૪) જે સ્ત્રિપુરૂષને પારકાના ઉત્કર્ષથી પરાભવ પ્રાપ્તી ઈર્ષા ઉત્પન્ન થઇ હોય એવી સ્થિતિમાં મૈથુન કર્મમાં પ્રવર્ત્તે થવાથી જે ગર્ભ રહે તેનાથી ઉત્પન્ન થએલો પુરૂષ ઇર્ષકપંઢ હોય છે.

સ્ત્રિ ચેષ્ટિતાપંઢ. (૫) મૈથુનકાળે જે પુરૂષ નિચે સુઇ સ્ત્રિ પાસે મૈથુન કરાવે છે તે વખતે પુરૂષના વીર્યથી સ્ત્રિ ચેષ્ટીતાકાર પંઢ ઉત્પન્ન થાય છે. તેને વીર્ય હોતું નથી.

પંઢ સ્ત્રિ. મૈથુનકાળે જે સ્ત્રિ પુરૂષના ઉપર રહી મૈથુન કર્મ કરે છે. તે કાળે રહેલા ગર્ભથી ઉત્પન્ન થએલી કન્યા તે પાંચમા પ્રકારના પંઢરૂપ જેવી હોય છે.

વિવિધં વૈદ્યકવિષય વિભૂષિત વૈદ્યવર શંકર વિરચિત્—

વૈદ્ય—વિનોદ.

મંગલાચરણ—માલિની છંદ.

સકલસુખનિધાનં ભુક્તિમુક્તિપ્રદંય-
જયતિજગતિસિદ્ધૈઃસર્વદોપાસ્યમાનમ્
કરકલિતવરાબ્જાભીતિખડ્ગંપ્રસન્નં
દિશતુકુશલમભીષ્ટં શ્યામધામાંમ્બિકાયાઃ ૧

જે સર્વ સુખોના ખજાના રૂપ, ભોગ્ય પદાર્થ (ઐશ્વર્ય) તથા મોક્ષને આપનાર છે, તેમજ જેને જગતમાં સિદ્ધ જેનોએ સદા સેવન કરેલ છે, તથા જેના હાથમાં સુંદર કમળ, તથા અભય દેનાર ખડ્ગ શોભી રહેલ છે, અને જેનું પ્રસન્ન સ્વરૂપ છે, તે શ્રી દેવી અંબિકાજીનું શામ સ્વરૂપ અભિષ્ટ કલ્યાણને આપો.૧

આ ગ્રંથ કોની આજ્ઞાથી કોણે બનાવ્યો ? (ઉપજાતિ:છંદ.)

અનંતનામાસિ દિગંતકીર્તિઃ શ્રીગૌડવંશ પ્રથિત પ્રભાવઃ
તદાત્મજઃ શંકરનામધેયઃ શાસ્ત્રેષુ કાવ્યેષુ પરંપ્રવીણઃ ૨

દિશાઓના અંત લગી વિસ્તરેલી કીર્તિવાળા ગૌડવંશી પ્રભાવશાલી પ્રખ્યાત અનંત ભટ્ટ નામના પંડિત હતા, તેમનો પુત્ર શંકર ભટ્ટ કે જે શાસ્ત્ર કાવ્યો વગેરેમાં ઘણોજ પ્રવીણ હતો (તેણે આ ગ્રંથ રચ્યો છે.) ૨

રાજાધિરાજોજયસિંહવીરઃ ખ્યાતઃ પૃથિવ્યા મહનીયકીર્તિઃ
પ્રતીપ ભૂપાલ નિવારણેન પ્રતાપપુંજ જ્વલિતાગ્નિકલ્પઃ ૩

રાજાધિરાજ મહારાજા જયસિંહજી કે જે પૃથિવીમાં પ્રખ્યાત શૂરવીર ને મહાન્ કીર્તિવંત હતા, અને વિરોધિ રાજાઓનો નાશ કરવા પ્રતાપ પુંજરૂપી જાજ્વલ્યમાન અગ્નિ જેવા હતા (એ જગવિદિત જયપુરના મહારાજા હતા.) ૩

તદાત્મજો રામસમાનસારો, નામ્ના ચિરાયુ ર્નૃપરામસિંહઃ
રૂપેણ દાનેન પરાક્રમેણ તિરસ્કૃતાનંગસુરદ્રુમેન્દ્રઃ ૪

તેમના સપૂત પુત્ર દીર્ઘાયુષી રામસિંહજી કે જે પુરૂષાર્થમાં શ્રી રામચંદ્રજી જેવા હતા, તથા જેણે રૂપમાંકામદેવનો, દાનમાં કલ્પવૃક્ષનો અને પરાક્રમમાં ઇંદ્રનો પણ તિરસ્કાર કર્યો હતો, મતલબ કે એઓનાથી શ્રેષ્ઠ હતા. ૪

(ઇંદ્રવજ્રા છંદ.)

દાનં યદીયં પરિકલ્પનંયદ્દૃષ્ટ્વૈવસેન્દ્રાઃ સુરપાદપાદ્યાઃ
માનં પરિત્યજ્ય વિમૃશ્ય બુદ્ધ્યા સ્થિતિઃ સુભાનેતિદિવં પ્રયાતાઃ ૫

તે રામસિંહજીનું રૂપ, પરાક્રમ અને દાન જોઇને ઇંદ્ર અને કલ્પવૃક્ષાદિયે માન છોડી દઇને બુદ્ધિ સહિત વિચાર કર્યો કે હવે આ સ્વર્ગ કરતાં પૃથિવીમાં જઈ વાસ કરવો એજ ઉત્તમ છે; કેમ કે આપણી શોભા તો રામસિંહજીએ વરી લીધી છે જેથી સ્વર્ગમાં રહેતાં શું શોભા વધે તેમ છે ? (આ કવીકૃત પ્રશંસા છે.) ૫

ક્ષેમસ્ય યોગસ્ય ચ મેંવિધાતુસ્તસ્યાજ્ઞયા ગ્રંથકૃતાદરેણ:
યે યે પ્રયોગા બહુશોનુભૂતા સ્તે તે મયા સંલિખિતા વિમૃશ્ય: ૬

તે રામસિંહજીની આજ્ઞાથી તથા કલ્યાણરૂપ વિધાતાની અને પ્રાચીન ઋષિયોની આજ્ઞા-આદરથી જે જે મેં ઔષધો ઘણી વખત અજમાવી જોયાં તે તે અનુભવી ઓષડો, રોગપરીક્ષા વિગેરે વિચારી વિચારીને લખ્યાં છે અર્થાત્ આ ગ્રંથમાં તે દાખલ કર્યાં છે. ૬

(ઉપજાતિ છંદ.)

પ્રણમ્યમાન્યા:ન્વિનિવેદયામિ ગ્રંથંસુદાપશ્યતસાવધાના:
દપેયદસ્મિન્પરમ:પ્રમોદીભવે ત્તથા સિદ્ધિ રપિપ્રકૃષ્ટા ૭

હું માન્યજંત ધન્વંતરીજી વગેરે વૈદ્યાચાર્યોને નમન કરીને આ ગ્રંથ કહું છું તે હે વૈદ્યજનો! તમે સાવધાન થઇને જુઓ; કેમકે આ ગ્રંથના જોવાથી પરમ આનંદ તો થશેજ; પરંતુ તે શિવાય સિદ્ધિ પણ ઘણીજ પ્રાપ્ત થશે, ૭

હારીત પારાશર સુશ્રુતાનાં સંગૃહ્ય સાર વિધિવત્ સમાસાત્
સૌખ્યાય રોગાર્દિત માનવાનાં વિધિયતે " વૈદ્યવિનોદ " એષ: ૮

હારીત, પારાશર, સુશ્રુત વગેરે (માહાત્માઓની રચેલી પોતાના નામની સંહિતાઓ આદિ) ગ્રંથોને જોઈ વિધિ પૂર્વક સંક્ષેપથી સાર સંગ્રહીને રોગોથી પીડાતા મનુષ્યોને સુખ મળવા માટે હું આ " વૈદ્યવિનોદ " નામનો ગ્રંથ કરીશ. ૮

ગ્રંથની શરૂઆત-મુર્ખ વૈદ્યોની ઓષધી ન લેવા માટે ભલામણ (અનુષ્ટુપ છંદ.)

યથા વિષં યથા વન્હિ યથા શસ્ત્ર યથા પવિ:
તથૈાષધમવિજ્ઞાતં મૂઢવૈદ્યપ્રયોજિતમ્ ૯

વૈદ્યશાસ્ત્રનું પૂરૂં જ્ઞાન ન મેળવનારા વૈદ્યનું આપેલું ઔષધ ઝેર અગ્નિ, શસ્ત્ર અને વજ્ર જેવું જીવ લેનાર થઈ પડે છે; માટે મૂર્ખ વૈદ્યના હાથથી કદિ ઔષધ લેવું નહિ. (કહ્યું છે કે વિદ્વાન વૈદ્યના હાથથી મરણ થવા કરતાં મૂર્ખ વૈદ્યના હાથથી જીવવું એ પણ ફાયદો કરનારૂં નથી; કેમ કે તે વખતે જીવી જાય તો તે ઓષધી નવો રોગ પેદા કરી આખર પ્રાણજ લેનાર નીવડે છે.) ૯

રોગની પરીક્ષા શી રીતે કરવી? (આર્યા છંદ.)

સન્નિદાન પૂર્વરૂપ રૂપો પશયા સિભિ ગદં વિદ્યાત્
પ્રશ્ન સ્પર્શન દર્શનૈસ્તૈરૂગણ મ્પરીક્ષેત ૧૦

રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ, રોગ થયા પહેલાનાં ચિન્હ, રોગ થયાનાં લક્ષણ, ઔષધ, અન્ન, વિહાર વગેરેનો યોગ્ય ઉપયોગ, અને જે દોષ બગડી જે જગોએ ફરી જે રોગ કરે તે જાણી, તથા રોગીને જવાબ સવાલ પૂછી, તેના શરીરે હાથ અડાડી, અને તેને જોઈ તપાસી રોગની પરીક્ષા કરવી. ૧૦

ઉપર કહેલી બાબતોનો વિશેષ ખુલાસો. (અનુષ્ટુપ્ છંદ.)

રોગોત્પત્તો તુ હેતુર્યં સ્તન્નિદાનં પ્રચક્ષતે,
અવ્યક્તલિંગ પ્રાગ્રૂપં રૂપં તું વ્યક્તલક્ષણમ્. ૧૧
શાંતિ વ્યાંધે રૂપશયો ન્યથા ઉપશય: સ્મૃત:
ઉભાભ્યં સંપરીક્ષેત ગૂઢલિંગ ગદં ભિષક્ ૧૨
વ્યાધે રાગતિરાપ્તિ:સ્યાદ્ દુષ્ટ દોષેણ સર્વદા;
રોગ જ્ઞાનાય કર્તવ્યં નાડીમૂત્ર પરીક્ષણમ્. ૧૩

રોગને પેદા થવાનાં જે કારણ તેને નિદાન કહે છે; એટલે કે જેમ લુખા પદાર્થો વાયુની. ગરમ ને તીખા પદાર્થો પિત્તની અને ચીકણા પદાર્થો કફની ઉત્પતિ કરે છે, તે વૈદ્યે પહેલા જાણી લઈ [illegible] જે કારણોથી વાયુ પિત્ત કફ બગડી રોગ થયેલ હોય તે ધ્યાનમાં લઈ તેથી વિરૂદ્ધ જે જે આહાર વિહાર હોય તે તજી દઈ ઉપાય કરવો. રોગની બરાબર નિશાનીઓ ન જોવામાં આવતી હોય પણ તેની શરૂવાત થઈ હોય તે ઉપરથી અમુક રોગ થશે એમ પારખી લેવું તેને પૂર્વરૂપ કહે છે. રોગનાં પૂરેપૂરાં લક્ષણો નજરે પડતાં હોય તેને રૂપ કહે છે. રોગની શાંતિ કરવાની રીતિ તેને ઉપશય કહે છે, જે ઉપાયથી રોગ વધે તેને અનુપશય કહે છે, (એ ઉપશય ને અનુપશય બન્ને બાબતોથી ગુપ્ત લક્ષણવાળા રોગીની વૈદ્યે પરીક્ષા કરવી જોઈએ.) તથા પોતાના કારણથી કે બીજા દોષના કારણથી [સ્વતંત્ર ને પરતંત્ર કારણથી] વાયુ પિત્ત કફ કોપીને પોતાનું ઠેકાણું છોડી શરીરમાં ઉપર નીચે કે વાંકાઈમાં ફર્યા કરે અને એનાથી જે સાક્ષાત રોગ જણાય તેને સંપ્રાપ્તિ કહે છે. (આ બધાંનો વિસ્તાર ચરક–સુશ્રુત–વાગ્ભટ–માધવનિદાન ગ્રંથોથી જાણી લેવો.) આ બધું ધ્યાનમાં લઈ પછી વૈદ્યે રોગનું વિશેષ ઓળખાણ થવા રોગીની નાડી અને મૂત્રની પરીક્ષા કરવી. ૧૧-૧૩

નાડી પરીક્ષા શી રીતે કરવી? (શાલિની છંદ.)

વક્રા તીવ્રા મંદગા વાત પિત્ત શ્લેષ્મભ્ય: સ્પાત્રાડિકાહિકમેણ;
વીણાતંત્રી સર્વ રાગ પ્રકાશા, તદ્વન્નાડી સર્વ રોગ પ્રકાશા. ૧૪

તે રામસિંહજીનું રૂપ, પરાક્રમ અને દાન જોઈને ઇંદ્ર અને કલ્પવૃક્ષાદિયે માન છોડી દઇને બુદ્ધિ સહિત વિચાર કર્યો કે હવે આ સ્વર્ગ કરતાં પૃથિવીમાં જઈ વાસ કરવો એજ ઉત્તમ છે; કેમ કે આપણી શોભા તો રામસિંહજીએ વરી લીધી છે જેથી સ્વર્ગમાં રહેતાં શું શોભા વધે તેમ છે ? (આ કવીકૃત પ્રશંસા છે.) ૫

ક્ષેમસ્ય યોગસ્ય ચ મેવિધાતુસ્તસ્યાજ્ઞયા ગ્રંથકૃતાદરેણ;
યે યે પ્રયોગા બહુશોનુભૂતા સ્તે તે મયા સંલિખિતા વિમૃશ્યઃ ૬

તે રામસિંહજીની આજ્ઞાથી તથા કલ્યાણરૂપ વિધાતાની અને પ્રાચીન ઋષિયોની આજ્ઞા-આદરથી જે જે મેં ઔષધો ઘણી વખત અજમાવી જોયાં તે તે અનુભવી ઓષડો, રોગપરીક્ષા વિગેરે વિચારી વિચારીને લખ્યાં‌જેવો લક્ષણ-
આ ગ્રંથમાં તે દાખલ કર્યાં છે. ૬ ‥રણ થાય છે. (ત્રિ-

(ઉપજાતિ છં‥૧૫

પ્રણમ્યમાન્યા:ન્વિનિવેદ‥ ‥ છંદ.)

દૃષેયદસ્મિન્પરમ:પ્ર‥કરે નાડી પુરૂષાણાં ચ દક્ષિણે;
હું માન્યલંત ‥ ભિષગ્ સમ્યગ્ ધૃત્વાધૃત્વા વિમુચ્ય ચ. ૧૬

છું તે હે વૈદ્યજનોની ડાબા હાથની અને પુરૂષોની જમણા હાથની નાડી થોડી રમ આનંદ ‥ ઉપરથી આંગળીઓ ઉપાડી લઇ લઇને સારી પેઠે જોઈ રોગની ‥ ૧૬

નાડી વક્રગતિ ર્યાતિ સર્પવદ્વેગવત્તરા;
મુખં વિકસિતં યસ્ય તસ્ય મૃત્યુ ર્ન સંશયઃ ૧૭

જે રોગીની નાડી સાપના જેવી વાંકી તથા ઘણીજ ઉતાવળી ચાલતી હોય અને જેનું મુખ્લું તેમજ ચળકાટ મારતું મ્હોં જણાતું હોય તે રોગીનું જરૂર મરણ થાય છે. ૧૭

ક્ષીણ શુક્રસ્ય મંદાગ્ને નાડી મંદતરાં ભવેત્;
દ્વિદોષ લક્ષણૈરેતૈ મિશ્રા જ્ઞેયા દ્વિદોષજા. ૧૮

જે રોગીનું વીર્ય ક્ષીણ થઈ ગયું હોય, અને જેનો જઠરાગ્નિ મંદ પડએ હોય, તે રોગીની નાડી મંદ (ઝીણી-ધીમી) ચાલે છે. બે દોષના લક્ષણની ભેળશેળવાળી નાડી ચાલતી હોય તો બન્ને દોષ થયા જાણવા ૧૮

શરીરં શીતલં યસ્ય નાડીચોષ્ણતરા ભવેત્;
જ્વરમંતર્ગતિં તસ્ય જાનીયા દ્ભિષગુત્તમઃ ૧૯

જે રોગીનું શરીર ઠંડુ હોય અને નાડી ઘણીજ ગરમ હોય તો ઉત્તમ વૈદ્યે તે રોગીના શરીરમાં (હાડમાં પેઠેલો) તાવ છે એમ જાણવું.

પુરાતની રૂષિઓના ગ્રંથમાંથી તેણે રસાયણ શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરેલો હતો. કેટલાક પદાર્થોના શબ્દોની વ્યુત્પત્તિ જોતાં પ્રો. રોયલ એમ જણાવે છે કે આરબ લોકોએ આ શાસ્ત્રનું જ્ઞાન આર્ય વૈદકના ગ્રંથોમાંથી મેળવેલું છે. વધારે સાબીતીની ગેરહાજરીને લીધે આરબોએ આર્યશાસ્ત્રમાંથી આ જ્ઞાન સંપાદન કર્યું. એ માનવું પાયા વગરનું છે, પરંતુ એટલું તો નક્કી છે કે સારેસન રાજ્ય સ્થપાયા અગાઉ ઘણા વખત પહેલા આર્ય લોકો રસાયણ શાસ્ત્રની માહીતી ધરાવતા હતા; દાખલા તરીકે સીસાના અને લોઢાના કાર્બોનેટ, પારાના, ત્રાંબાના, અને લોઢાના, સુરમાના (antimony) અને સોમલના સલ્ફ્યુરેટોથી વાકેફ હતા.

લોઢું, સીસું, કલઇ, ત્રાંબુ અને જસત વિગેરે ધાતુઓના ક્ષારો (oxides)થી સારી પેઠે જાણીતા હતા.

સુરોખાર, ગંધક, નવસાર, ટંકણખાર અને ફટકડી તેમજ ધાતુના ક્ષારો જેવા કે મોરથુથુ, હીરાકશી વિગેરેથી આર્ય લોકો સારી રીતે માહિતગાર હતા.

મ્યુરીઆટીક, સલ્ફ્યુરીક, ઓક્ષાલીક, સાઇટ્રીક ને નાઇટ્રીક જાતના તેજાબોની બનાવટથી આર્ય લોકો વાકેફ હતા.

સલ્ય અગર સુશ્રસ્થાનનો (surgery) અભ્યાસ અસલના આર્ય લોકો ઘણી ખંતથી કરતા હતા. આયુર્વેદના પ્રથમના બે ભાગ શસ્ત્ર વૈદક (surgery)ના છે. ધન્વંતરી પોતાના ભાષણો શસ્ત્રવૈદકથી શરૂ કરે છે. સુશ્રુત તેને પ્રથમનો અને ઉત્તમ વિષય કહે છે, અને વળી કહે છે કે બીજા અનુમાનીક અને તર્કવડે નિર્માણ કરેલ ચિકિત્સાઓના શાસ્ત્ર કરતાં આ વધારે નિશ્ચય પુર્વક પરિણામ લાવે છે.

શસ્ત્રોપચારમાં હાથ એ એક પ્રાથમીક, સર્વોપરી અને ઘણું અગત્યનું શસ્ત્ર છે.

શસ્ત્રોપચાર કળાના આઠ પ્રકાર છે.

૧ લેખનઃ—(Scarification by drawing lines.)

૨ છેદન.—(Excision.)

૩ આહાર્ય.—(Extraction.)

૪ ———(Sounding.)

૫ વેધન.—(Puncturing of the parts.)

૬ વિસ્રવણ.—(Letting out fluids.)

૭ ભેદન.—(Division or Amputation.)

૮ શીવન.—(Sewing.)

પેટ ચીરવું, પથરી કાઢવી, પેટ અને ગર્ભસ્થાન ચીરી બાળકને બહાર કાઢવું વિગેરે મહત્વતાની શસ્ત્ર ક્રિયાઓ આર્ય લોકો જાણતા હતા. આંખના મોતીયાં કાઢવામાં પણ કુશળ હતાં. તેઓ હાથ પગ કાપવાની અને સારણની શસ્ત્ર ક્રિયા કરતા હતા. જલંદર અને વૃષણમાં પાણી ભરાય ત્યારે છેદ મુકી પાણી કાઢી નાંખતા હતા. આ શિવાય બીજી સાધારણ શસ્ત્ર ક્રિયાઓ પણ કરતા હતા.

પથરી કાઢવાની શસ્ત્ર ક્રિયા કરવા અગાઉ રાજાની પરવાનગી મેળવવી પડતી.

આયુર્વેદની પથરી કાઢવાની રીત આ પ્રમાણે છે. દરદીને પાટ ઉપર કે ટેબલ ઉપર સુવારીને તેના પગો પહોળા અને ઉંચા કરીને તેના હાથના પોંચાની સાથે બાંધી બેસાડવામાં આવે છે. આથી મુત્ર માર્ગ અને ગુદા વચ્ચેનો ભાગ શસ્ત્ર ક્રિયા થઈ શકે તેવી સ્થિતિમાં

માનવામાં આવે છે ગરમીથી થતા વ્યાધિયોમાં થંડી દવાઓ આપે છે અને શરદીથી થતા વ્યાધિઓમાં ઉષ્ણ દવાઓ આપે છે.

જ્યારે શાસ્ત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ચિકિત્સા કર્યા છતાં કોઇ રોગ મટે નહિ ત્યારે રોગીને કર્મ દોષ, સમજી તેને માટે પ્રાયશ્ચિત, પુન્ય દાન વિગેરે રસ્તાઓ બતાવેલા છે.

જુના જમાનામાં રોગોને મંત્ર જંત્ર તાવીત વિગેરેથી મટાડવાનો રિવાજ હતો. બચ્ચાંઓને નજર ચોટ ન લાગે માટે વાઘનખ, પરવાળુ, અમુક જનાવરોના વાળ વિગેરે માદળીઆમાં રાખવાનો રીવાજ હતો. વૈદ્ય લોકો પણ જ્યોતીશ શાસ્ત્ર અને મંત્ર શાસ્ત્રની મદદ લેછે. ભૂત, પ્રેત, ડાકણ વિગેરેનાં વળગાડ, નજર લાગવી વિગેરે વહેમને માટે તેવાજ વહેમી ઇલાજો પણ આર્ય લોકોમાં ચાલે છે.

દિવાનાપણું, ફેફરૂં, આંચકી વિગેરેમાં દેવ અગર દેવી કોપ થયો છે એમ મનાય છે, અને તેને માટે તેના અનુસરતા ઇલાજો લેવામાં આવે છે.

પથ્યાપથ્ય (Hygiene)ને માટે ઘણા ગ્રંથો છે. અને અસલના આર્ય લોકોએ આ વિભાગને ઘણી મહત્વતા આપેલી છે. વૈદક શાસ્ત્રના કર્તાએ ટીકા કરેલ છે કે જે રોગી પથ્યાપથ્ય પાળતો નથી તેને ઉત્તમ ઔષધ છતા આરામ થતો નથી અને જે રોગી પથ્યાપથ્ય બરોબર પાળે છે તેને ઔષધની જરૂર નથી.

આર્ય લોકોનું (Pathology) વ્યાધિ વિકારનું જ્ઞાન અપૂર્ણ હોવાં છતાં નિદાનમાં તેઓ નિપુણ હતા. રોગનું સ્વરૂપ રોગનું આયુષ્ય રોગીનુ ભવીષ્ય વિગેરેનો નિર્ણય કરવામાં ઘણા કુશળ હતા.

સમય જતાં આ દેશ ઉપર એક પછી એક પરદેશી રાજાઓ ચઢી આવવા લાગ્યા અને કેટલાક વર્ષો સુધી આ દેશમાં જુલમ અને અંધાધુધીને લીધે આ દેશની કળા કૌશલ્યતા નાશ પામી જેની સાથ વૈદક શાસ્ત્ર પણ ભુલાઇ ગયું. હાલના શાન્તીના સમયમાં પણ વૈદક શાસ્ત્રમાં કાંઇ પણ સુધારો થયેલો નથી હાલના વૈદોમાં કોઇકેજ વૈદક-શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરેલા હોય છે. બાકીના ઘણે ભાગે અજ્ઞાન હોય છે. તેઓના બાપદાદાએ કાંઇ પણ અધુરૂ રાખ્યું નથી, એવું વૈદક જ્ઞાન આ લોકો તદ્દન ગુમાવી બેઠા છે.

(પ્રસુતિ કળા) Midwefery અમુક સ્ત્રીઓનાજ જાણવામાં છે, અને શસ્ત્રોપચાર ઘણે ભાગે હજામો કરે છે.

આયુર્વેદ શીખવવાને સારૂ શાળાઓ પણ નથી. હાલના વૈદો વૈદકનું ઉપરછલ્લું જ્ઞાન ધરાવે છે પરંતુ તેઓએ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરેલો હોતો નથી. વૈદ લોકો પોતાના છોકરા અગર ભાઇ કે કોઇ સગાને વૈદક શીખવે છે અગર તો કોઇ અન્ય માણસ જીજ્ઞાસુ હોય તો તેને શીખવે છે. પ્રથમ શીખનારને થોડા વખત સુધી ઓસડીઆં ખડાવે છે, પછીથી ઉકાળા વીગેરે બનાવવાના વાસણો સાફ કરાવે છે; ત્યાર પછી ઉકાળા વિગેરે બનાવતાં અને મલમપટી કરતાં શીખવે છે. ત્યાર પછી ગોળીઓ. મલમ અવલેહ વીગેરે શીખવી જરૂરીઆત રસશાસ્ત્ર (Pharmacy) શીખવે છે પછી વૈદ પોતાના દર્દીઓને તપાસતા શીખવે છે. અને છેવટે એકાદ ચિકિત્સાનું પુસ્તક વાંચી છેવટે તે શીખનાર વૈદ થાય છે.

આ ધંધો કરનારા વૈદ, વૈદ શાસ્ત્રી, કવીરાજ, પરિકારી વિગેરે કહેવાય છે.

મહર્ષિ અગસ્ત્યે પ્રથમ ચરક અને સુશ્રુત જે ઘણા ઉત્તમ ગ્રંથો ગણાય છે, તેના તામીલ ભાષામાં ભાષાંતરના ઘણા પુસ્તકો કર્યા છે. વૈદ ધન્વંતરીએ (અગાઉ જણાવેલ તે નહિ) નિઘંટ નામનો એક ગ્રંથ કર્યો છે તે અને વાગ્ભટે ચરક અને સુશ્રુતના આધારથી રચેલો અષ્ટાંગહૃદય નામનો ગ્રંથ હાલના વૈદોમાં આધાર ભૂત ગણાય છે. નિદાન અને ભાવ પ્રકાશ પણ પ્રખ્યાત ગ્રંથો છે. પરંતુ તે હાલમાં રચાયલા છે.



ધન્વંતરી.

"MEN'SSANA IN CORPORE SANO." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૨ જું.] માર્ચ, ૧૯૦૯. [અંક ૩ જો.

ધન્વંતરી માસિકના ગ્રાહકોને વિનતી.

ધન્વંતરી માસિકનું પ્રથમ વર્ષ પૂરૂં થઈ આ બીજું વર્ષ ચાલે છે. માસિકમાં આવતા ઉત્તમ લેખોની કદર બુઝી ગ્રાહકોએ અમને ગત વર્ષમાં સારી મદદ આપી છે. અમારા માસિકમાં દિન પ્રતિદિન કેવા ઉત્તમ પ્રકારના લેખો આવતા જશે, તે ધૈર્ય રાખી જોવા નમ્ર વિનતી છે. ગ્રાહકો તરફથી મળેલી સારી મદદનો લાભ પ્રજાવર્ગને થાય તે હેતુથી ચાલુ માસથી અમોએ લવાજમમાં જરા પણ ફેરફાર ન કરતાં માસિકનું કદ ચાર ફરમાનું હતું તે વધારી પાંચ ફરમાનું કર્યું છે. આખું વિશ્વ કુદરતના કાયદાને તાબે છે, કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી સાંપ્રતકાળમાં પ્રજાવર્ગ રોગીષ્ટ—અલ્પાયુષી નિર્વીર્ય—અને બળહીન થઈ ગયો છે. કુદરતના કાયદા અને નિયમ શા છે એ જાણવાની અને જાણ્યા પછી પણ અમલમાં મુકવાની દરેક માણસની ફરજ છે. ઘર લાગ્યા પછી કુવો ખોદાવવા જવું એ જેવી મુર્ખાઈ છે, તેવીજ મુર્ખાઈ રોગ થયા પછી દાક્તર કે વૈદનું ઘર ખોળવું એ છે. ગુન્હો કરનારને કરેલા ગુન્હાની સજા થવાની તૈયારી વખતે બેરીસ્ટર કે વકીલને રોકવાથી વખતે ગુન્હેગાર કદાપી છુટી જાય છે. તેજ પ્રમાણે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી થતા ભયંકર રોગોમાંથી વૈદ કે ડાક્ટરની મદદથી રોગી વખતે બચી જાય છે. પરંતુ ઘણે ભાગે તો દેહાંત સજાજ થાય છે; એ હાલમાં પ્લેગ ઈત્યાદિ રોગોથી નીપજતાં મરણોથી સાબીત થાય છે. આવા ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન થવાનું કારણ કુદરતના કાયદાની અજ્ઞાનતા અને તે કાયદા વિરૂદ્ધનું વર્તન છે. પોતાની કૃતીથી રોગો વહોરી લેઈ વૈદ કે ડાક્ટરનું ઘર ખોળવું એના જેવી એકે મુર્ખાઈ નથી. સાંપ્રતકાળમાં યુરોપ અમેરીકાદિ ખંડોના સમર્થ વિદ્વાનોના વિચારો પણ તેવાજ છે.

પ્રજાવર્ગ સુદ્દઢ–બળવાન–નિરોગી–અને દીર્ઘાયુષી કેમ થાય તે સંબંધીના નિયમ જાણવા એ દરેક વ્યક્તિનું કર્ત્તવ્ય ધર્મ છે. આવા ઉત્તમ લેખો માસિકમાં ચર્ચવા અમારી ઇચ્છા છે. ગંધાતી તીખી તુરી ખાટી કડવી રોમાન્ચ ખડા કરે તેવી અને કંટાળો આપનારી દવાઓના રગડા પીવાથી અને ખાવાથી રોગો મટે છે એવો દીર્ઘ કાળથી પ્રજાવર્ગના મન ઉપર દ્દઢ સંસ્કાર પડેલો છે; પરંતુ જમાનો બદલાઓ છે. દરેક વિદ્યા ઉન્નતી ક્રમમાં આગળ વધે છે. ત્યારે આપણા વિચારો પણ આપણે બદલવા જોઇએ.

મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક આ લોકનું અને પરલોકનું સુખ પ્રાપ્ત થાય તેમાં રહેલું છે. જેથી અમારા માસિકમાં બીજા લેખો સાથે અધ્યાત્મવિદ્યાના સારામાં સારા લેખ પ્રસંગોપાત અમો દાખલ કરતા રહીશું.

આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે અમારા માસિકમાં રોગોનું નિદાન અને તેની દવાઓ અમો લખીશું અગર છાપીશું નહીં. દવાથી રોગોથી મુક્ત થવાની ઇચ્છાવાળા સદ ગૃહસ્થ માટે ઉત્તમ પ્રકારની દવાઓ લખી અમે તેમનું મન રંજન કરીશું.

છેવટ અમારી નમ્ર વિનતી છે કે અમારા માસિકના કોઈ પણ ગ્રાહકને બળાત્કારથી ગ્રાહક રહેવા માટે અમે ફરજ પાડતા નથી. માટે કદરદાન ગ્રાહકો લવાજમનાં નાણાં વેળાસર મોકલવા કૃપા કરશે. જો કે આ વર્ષના બે માસના અંકો અમે મોકલી ચુક્યા છીએ તોપણ જે ગ્રાહકની હજુ પણ ગ્રાહકમાં કાયમ રહેવાની ઇચ્છા નહી હશે, તે આ અંક પહોંચતાં મોકલેલા બીજા વર્ષના તમામ અંકો અમને પાછા મોકલશે તો અમો સ્વીકારીશું; કારણ લવાજમના માટે અંક વી. પી. થી મોકલ્યેથી અમારે વિના કારણ ખર્ચના બોજામાં ઉતરવું પડે નહીં.

ધ્યાન ખીંચવા લાયક અગત્યભરી વાર્તા.

પ્રાચીન કાળમાં **ધારાનગરી**માં રાજા **ભોજ** રાજ્ય કરતો હતો, કે જેના નથી કોઈ ભાગ્યેજ અજાણ હશે. તે રાજા જાતે વિદ્વાન છતાં તેનામાં અનેક ગુણો હતા. તેની રાજ્યસભામાં અનેક વિદ્વાનો બિરાજતા હતા. રાજાને સાહિત્ય શાસ્ત્ર અને બીજી વિદ્યાઓનો પણ અત્યંત શોખ હતો. તેથી દેશ દેશથી અનેક વિદ્વાનો અને કવીઓ અનેક પ્રકારના ગ્રંથો, શ્લોકો, કાવ્યો વિગેરે બનાવી રાજ્યસભામાં લાવી રાજા આગળ રજુ કરતા. તેવા ગ્રંથો, શ્લોકો, કાવ્યો વિગેરેની પરીક્ષા **માઘ** પંડિત અને આદિ કવી **કાળીદાસ** જેવાના હાથથી થતી હતી. અને તે બનાવનાર વિદ્વાનને તેની યોગ્યતા પ્રમાણે ઇનામ કે વર્ષાશનની રકમ મળતી હતી. આવા રાજ્યતરફના ઉત્તેજનને લીધે વિદ્વાન વર્ગ ધનાઢ્ય થઈ ગયો હતો. તે વખતે ધારાનગરીમાં **સત્યવૃત** નામનો એક મહા વિદ્વાન બ્રાહ્મણ રહેતો હતો. તેની પત્નીનું નામ **સુશીલા** હતું. સત્યવૃત

સ્વાશ્રઇ, નિસ્પ્રહી, ને સંતોષી હતો, જેથી તે કોઇની પાસે યાચના કરવા જતો નહિં. રાજાના ધનમાં અનેક દોષ રહેલા છે, એમ તેના જાણવામાં હોવાથી, રાજ્યસભામાં જઈ ધન મેળવવાની તેની ઇચ્છા નહોતી. સત્યવૃતને પાંચ પુત્ર અને એક પુત્રી હતી. પોતાની જાતમહેનતવડે સત્યમાર્ગથી મેળવેલા પૈસાથી તે પોતાનું ગુજરાન ચલાવતો હતો. તેથી તેના ઘરમાં સુદામાની પેઠે દારીદ્રતાનો વાસ થયો હતો. દારીદ્રથી પીડાયેલી સતી સુશીળાએ પોતાના પતીને રાજા પાસે જઇ યાચના કરવા કહ્યું; પણ તેમ કરવા તેણે ચોખ્ખી ના પાડી, તેથી સુશીળાને પણ અત્યંત ખેદ થયો, અને તેણે પોતાના પતીની વારંવાર પ્રાર્થના કરી દારીદ્રતાના મહાન્ કષ્ટમાંથી પોતાને તથા પોતાની સંતતીને છોડવવા વીનતી કરી. ત્યારે મહાત્મા સત્યવૃતે તેને એક શ્લોક લખી આપ્યો. અને કહ્યું કે આ શ્લોકની ચાર હજાર સોનાની મહોરો આપે તેને આ શ્લોક આપજે. સુશીળા એ શ્લોક લેઇ આખા નગરમાં ફરી; પણ કોઈ તે શ્લોક ખરીદ કરનાર તેને મળ્યું નહીં. એ નગરીમાં **ધનપાળશાહ** શેઠનો લક્ષ્મીપતિ કરીને એકનો એક પુત્ર હતો. લક્ષ્મીપતિની આઠ વરસની ઊમરે તેની માતા **કમળાવતી** અને દસ વરસની ઉમરે ધનપાળશાહ મૃત્યુ પામ્યો હતો. મરતી વખત ધનપાળશાહ પાસે અનર્ગળ દ્રવ્ય હતું. લક્ષ્મીપતિ લાયક ઉમરનો થતાં સુધી દુકાનના વહીવટનો કાર્યભાર ભરોંસાપાત્ર મુનીમ **શાન્તીદાસને** સોંપ્યો હતો. તેમજ લક્ષ્મીપતિનું પાલણપોષણ કરવાનું કામ પણ તેનેજ સોંપ્યું હતું. જ્યારે વિદ્વાન સદ્ગુરૂ પાસે રહી લક્ષ્મીપતિ એકવીસ વર્ષની ઉમરે સર્વ વિદ્યામાં પ્રવીણ થયો ત્યારે દુકાનનો તમામ વહીવટ શાન્તીદાસે તેને સોંપી દીધો હતો. તોપણ તે વૃદ્ધ મુનીમ શાન્તિદાસની સલાહ પ્રમાણે ચાલતો હતો. લક્ષ્મીપતિ શેઠ પોતાના દુકાનના ઓટલા ઉપર ગાદી તકીએ બેઠો હતો, એવામાં અશ્રુપાત કરતી દિલગીરી ભરેલે ચહેરે નિરાશ થઈ પોતાને ઘેર જતી સુશીળા શેઠની નજરે પડી. સુશીળાના મુખ ઉપર તપનું તેજ પ્રકાશી રહ્યું હતું એથી તે સતી સ્ત્રીને દિલગીર થવાનું કારણ શું હશે? તે વિચાર આવવા લાગ્યા. જેથી પોતાના એક વૃદ્ધ ગુમાસ્તા પાસે બાઇને બોલાવી તેને દિલગીર થવાનું શું કારણ છે તે પુછ્યું. સુશીળાએ પોતાના દુઃખનું સવિસ્તર વર્ણન કરી પોતાના પતિએ લખી આપેલા પરબીડીઆમાં બંધ કરેલો શ્લોક શેઠજીના હાથમાં મુકયો. તે પરબીડીઆમાં લખેલું હતું કે "સત્યવૃતનો બનાવેલો શ્લોક ચાર હજાર સોનાની મહોરો આપે તે લે." ચાર હજાર મહોર આપ્યા શિવાય એ શ્લોકમાં શું લખ્યું છે તે જોવાની આજ્ઞા નહોતી. શેઠે વિચાર કર્યો કે-શ્લોકની કીંમત ચાર હજાર મહોર ઘણીજ છે. તોપણ સત્યવૃત જેવા સત્યવાદી અને વિદ્વાન્ માણસે જ્યારે તેની આટલી બધી કીંમત રાખીછે ત્યારે તે ખરીદ કરવાથી લાભ પણ તેટલોજ થતો હશે. એવો

પૂર્ણ વિચાર કરી મુનીમ શાન્તીદાસને કહ્યું કે—આ સતી સુશીલાને ચાર હજાર સોનાની મહોરો આપી વિદાય કરો. વૃદ્ધ મુનીમે શેઠને કહ્યું કે—આવી રીતે રૂપીઆ ખરચી નાખશો તો દુકાન ઝાઝા દિવસ ચાલશે નહીં. પરંતુ શેઠે પોતાનો દ્રઢ નિશ્ચય ફેરવ્યો નહીં, ને શુશીળાને ચાર હજાર સોનાની મહોરો ગણી આપી વિદાય કરી. તે લેઇ સુશીળા પોતાના ગૃહ પ્રત્યે ગઇ અને તે મહોરો પોતાના પતિ સત્યવ્રત આગળ રજુ કરી, તથા તે વડે દંપતિ આનંદમાં પોતાના દિવસ નિર્ગમન કરવા લાગ્યાં.

શેઠે પેલું પરબીડીયું ફોડી અંદર જોયું તો તેમાં લખેલા શ્લોકમાં નીચે પ્રમાણે અર્થ સમાયલો હતોઃ—

૧. કર્ણે સાંભળેલી વાત એકદમ સત્ય માનવી નહીં.
૨. નજરે જોએલો બનાવ એકદમ સત્ય માનવો નહીં.
૩. કર્ણે સાંભળેલી વાર્તા સંપૂર્ણ તપાસ કરતાં સાચી જણાય ત્યારેજ તેને ખરી માનવી.
૪. નજરે જોએલો બનાવ સંપૂર્ણ તપાસ કરતાં સત્ય જણાય ત્યારેજ તેને ખરો માનવો.

ઉપર પ્રમાણે અર્થવાળો શ્લોક પરબીડીઆમાંથી નીકળ્યો. તે જોઇ શાન્તિદાસે શેઠજીને કહ્યું કે આટલા શ્લોકની ચાર હજાર મહોરો તમે શાની આપી? શેઠે કહ્યું કે બનવાનું હતું તે બન્યું. શ્લોકની વાત ભૂલી ન જવાય માટે તેને શેઠે રત્નજડિત સોનાની ફ્રેમમાં જડાવી પોતાના શયનગૃહની ભીંતે લટકાવ્યો. કર્મધર્મ સંયોગથી ટુંક મુદતમાં લક્ષ્મીપતિની સ્ત્રી **હીરાલક્ષ્મીને** ગર્ભ રહ્યો. એવામાં એકાએક લક્ષ્મીપતિ શેઠને **જાવા** બેટ તરફ પોતાનાં વહાણ હંકારીને જવું પડયું. અને ત્યાં વ્યાપારનું કામ ધમધોકાર ચાલવાથી તે ત્યાં નિવાસ કરી રહ્યો. અહિં હીરાલક્ષ્મીને પુત્ર પ્રસવ થયો, જેનું નામ **રત્નસાગર** રાખ્યું. શેઠને પુત્રનો જન્મ થયાના સમાચાર મળ્યા; પરંતુ જાવા બેટમાં જઇ શેઠે એક **ઈરાવતી** અત્યંત રૂપવાન વણીકકન્યા સાથે બીજીવાર લગ્ન કર્યું હતું. અને તેના મોહ પાશમાંથી છુટા પડી શેઠને ધારા નગરીમાં આવવાને ઠીક લાગ્યું નહીં. ધારાનગરીમાં દુકાનનો વહીવટ વૃદ્ધ મુનીમ શાન્તિદાસ કરતો હોવાથી લક્ષ્મીપતિ શેઠને ધારાનગરીની દુકાનની કાળજી નહોતી; પરંતુ શાન્તીદાસનું એકાએક મર્ણ થયાની ખબર મળવાથી કોઇને ખબર આપ્યા શિવાય તે જાવા બેટથી નીકળી ધારાનગરી આવ્યો. નગરીમાં પેસવાનું શુભ મુહૂર્ત્ત ન હોવાથી તે દિવસે નગરીથી લગભગ એક ગાઉ ઉપર સુંદર બાગમાં તેણે મુકામ રાખ્યો.

રાત્રીની વખતે એકાએક લક્ષ્મીપતિ શેઠને પોતાની પ્રિય પત્નિ હીરાલ-

ક્ષ્મીને મળવાનું મન થયું, જેથી કોઈપણ નોકર કે માણસ લીધા શિવાય છુપાવેષથી પોતે નીકળી મારાનગરીના બહાર એક સુંદર બાગમાં પોતાનો બંગલો હતો ત્યાં મધ્ય રાત્રીના સમયમાં આવી પહોંચ્યો. બાગમાં પેસવાનો આગલો દરવાજો બંધ હતો જેથી ત્યાં જઈ શકાય તેમ નહોતું. તેથી ત્યાંથી પાછા ફરી પાછલા ભાગમાં ગયો; જે ભાગ નદીના કિનારા ઉપર આવેલો હતો. નદીના કિનારા ઉપર સુંદર પથ્થરબંધી ઘાટ હતો. તેનાં પગથીઆં ઉપર બાગમાં જવાને એક ન્હાનું દ્વાર હતું, તે તે વખતે ખુલ્લું હતું. જેથી તે દ્વારેથી શેઠ બાગમાં થઈ બંગલાની પાછળ ગયો. તો મહેડા ઉપર પોતાના શયનગૃહમાં દીવાનો પ્રકાશ પડી રહ્યો હતો. પાછલા ભાગના જીનાનું દ્વાર પણ ખુલ્લુંજ હતું. તે સ્થળે કોઈ નોકર પણ નહોતો. તેથી ધીમેથી પોતે શયનગૃહમાં ગયો. ત્યાં જુવે છે તો પોતાની પત્ની હીરાલક્ષ્મી એકવીસ વરષના યુવાન સાથે પલંગમાં ગાંઢ નિંદ્રામાં પડેલી છે; તે જોઈ શેઠને અત્યંત ક્રોધ થયો. અને પોતાની પ્રિયપત્નીનું આવું દુષ્ટાચરણ તે વધારેવાર જોઈ શકયો નહી. શેઠના પાસે તરવાર તૈયાર હતી તે ખેંચી અને કંઈપણ વિચાર કર્યા શિવાય બન્નેનાં શિરચ્છેદન કરવાનો નિશ્ચય કર્યો, અને તરવારનો ઝટકો પોતાની પ્રિયપત્નિ ઉપર મારતાં પલંગ ઉપર લટકાવેલા પેલા સત્યવૃત બ્રાહ્મણના શ્લોકના તક્તા અને ભીંત સાથે અથડાઈ નિષ્ફળ ગયો છતાં પણ હીરાલક્ષ્મી કે પેલો તરૂણ પુરૂષ બેમાંનું એકે જાગ્યું નહીં. ચારહજાર મહોરની કીંમત આપી ખરીદ કરી રત્નજડિત ફ્રેમથી લટકાવેલા તક્તાને જોખમ તો નથી લાગ્યું એમ કહી હાથમાં લઇ જોતાં શ્લોકનું બીજું ચરણ તેના વાંચવામાં આવ્યું કે "નજરે જોયેલો બનાવ એકદમ ખરો માનવો નહીં." આ શબ્દો વાંચતાં શેઠના મનને વિચાર થયો કે જેણે એક શ્લોકની ચારહજાર મહોરો લીધી છે એવા સત્યવૃત જેવા મહાન્ વિદ્વાન, સત્યવાદી અને નિસ્પૃહી માણસનું વચન કેમ ખોટું હોય; એમ કહી આખો શ્લોક વાંચતાં ચોથા ચરણમાં "નજરે જોયેલો બનાવ સંપૂર્ણ તપાસ કરતાં સત્ય જણાય ત્યારેજ તેને ખરો માનવો." એમ લખેલું હતું. તેથી વિચાર કર્યો કે એ બન્ને જણ ગાફલપણે સુઈ રહ્યાં છે. તે હવે ક્યાં જનાર છે, માટે હવે હું સંપૂર્ણ તપાસ કરી ખાતરી કરૂં કે નજરે જોયેલી વાત એકદમ ખરી કેમ ન માનવી. એવો વિચાર કરી શેઠે પલંગમાં સુઈ રહેલી પોતાની પત્ની હીરાલક્ષ્મીના અંગુઠાને હાથથી પકડી ખેંચ્યો કે તે જાગી ઉઠી, ને જુવેછે તો પોતાના પતિ ખાટલા સામે હાથમાં ખુલ્લી તરવાર લેઈ ઉભા છે. હીરાલક્ષ્મીએ એકદમ ઉઠી પોતાના પતિના પગમાં નમન કરી પુછયું કે આપ એકાએક અત્યારે ક્યાંથી પધાર્યા. ત્યાં સુધી પેલો યુવાન પુરૂષ તો ઘોરનિદ્રામાંજ પડેલો છે. શેઠે અત્યંત ક્રોધાવેશમાં કહ્યું કે—હું તને પતિવ્રતા અને સદ્દગુણી

પત્ની ધારતો હતો તેમ છતાં મારા ગયા પછી દુરાચારમાં તારૂં જીવન ગાળેલું જોઇ મને અત્યંત ખેદ થાય છે; માટે તારે જે કહેવું હોય તે જલદી કહી દે. હું આ તરવારથી તારૂં શિર છેદી નાખીશ. પતિનાં ક્રોધમય વચનો સાંભળી હીરાલક્ષ્મીએ ગદગદ કંઠે જવાબ આપ્યો કે હે પ્રાણનાથ? આપના ગયા પછી મેં જરાપણ દુરાચરણ કરેલું નથી. પલંગમાં મારી પાસે સુઇ રહેલો પુરૂષ જે આપ જુવો છો તે આપનો પુત્ર રત્નસાગર છે. તેના જમણા પગનો અંગુઠો પાકવા લાગ્યાથી તેમાં થતી વેદનાવડે તેને અને મને આઠ દિવસના ઉજાગરા થયા હતા. જ્યારે કંઇપણ દવાથી તેને વેદનામાં આરામ ન જણાયો ત્યારે થોડા વખત ઉપર મેં તેનો અંગુઠો મારા મુખમાં ઘાલ્યો તેની ગરમીથી તેની વેદના કમી થઈને તેને ગાઢ નિદ્રા આવી. મને પણ ઉજાગરા થએલા હોવાથી હું પણ નિદ્રાવશ થઇ આ વૃત્તાંત સાંભળી લક્ષ્મીપતિ શેઠ તો દિગ્મૂઢજ બની ગયો. અને વિચાર કરવા લાગ્યો કે સત્યવૃત માહાત્માના રચેલા શ્લોકની ચાર હજાર મહોરો આપી મેં તે શ્લોક ખરીદ કર્યો ન હોત તો મારા દુખનો પાર અત્યારે ન રહેત. કરોડો રૂપીઆ ખરચતાં ન મળે તેવા એકનાએક રત્નસાગર પુત્રનું ને મારી પ્રિય પત્નીનું મારા હાથે મૃત્યુ થાત અને મને સ્ત્રી હત્યા ને બાળ હત્યા લાગત. મારૂં જીવન દુઃખ મય થઈ પડત. એટલુંજ નહીં પણ મારા વંશની પણ સમાપ્તી થાત. માટે ધન્ય છે આવા માહાત્માને કે જેણે આવા અમુલ્ય શ્લોકથી મને આવા ઘોર કર્મમાંથી બચાવ્યો. પછી લક્ષ્મીપતિ શેઠે પોતાના પ્રિય પુત્રને જગાડયો. પોતાની પ્રિય પત્નિ અને પુત્રના મેળાપથી તેને અત્યંત આનંદ થયો. શેઠ તે રાત્રે તો પોતાના ઉતારે ગયો. બીજા દિવસે ધામધુમ સાથે શેઠ પોતાના નગરમાં આવ્યો. અને તેણે સત્યવૃત બ્રાહ્મણ તથા તેની પત્નિ સુશીળાને અત્યંત આવકાર સાથે બોલાવી તેમનું પૂજન કરી ભારે રકમની બક્ષીસ આપી તેમને પોતાના ઘરપ્રત્યે વિદાય કર્યા.

પ્રિયબંધુઓ ! સદ્‌વસ્તુઓનો કરેલો સંગ્રહ પ્રસંગોપાત અત્યંત-ઉપયોગી થઇ પડે છે. હજારો ને લાખો રૂપીઆ ખરચતાં પણ આ માનવતનું ફરી મળી શકતું નથી. એમ શાસ્ત્રવેત્તાઓ કહે છે.

पुनर्ग्रामा पुनर्वित्तं, पुनः पुत्रा पुनर्गृहं ।
पुनः शुभाशुभं कर्म, न शरीरं पुनः पुनः ॥

ફરી ગામ મળે છે, ફરી ધન મળે છે, ફરી પુત્ર અને ગૃહ મળે છે, શુભ અશુભ કર્મ પણ ફરી થાય છે; પરંતુ આ શરીર ફરી મળતું નથી. માટે કહ્યું છે કેઃ—

आत्मानं सततं रक्षेत् दारापुत्र धनैरपि ॥

સ્ત્રી પુત્ર ધનથી પણ આત્માનું સતત (હમેશાં) રક્ષણ કરવું.

અમારા ધન્વંતરી માસિકમાં શરીર આરોગ્ય સ્થિતિમાં કેવી રીતે રહે ને રોગો થતા કેવી રીતે અટકે તે સંબંધીના પ્રાચીન કાળના અને અર્વાચીન કાળના સમર્થ વિદ્વાન, માહાપુરૂષોએ અનુભવ કરી ખાત્રી કરેલા ઉપાયોનેજ દાખલ કરવા અમે અમારાથી બનતું પ્રયત્ન શરૂ કરેલું છે. અને તેવા ઉપાયોનેજ અમારા માસિકમાં પ્રથમ સ્થળ આપવામાં આવે છે. યૂરોપ અને અમેરિકા ખંડના સમર્થ વિદ્વાનો વિદ્યાકળાની શોધમાં સાંપ્રતકાળમાં જ્યારે ઝડપબંધ આગળ વધતા જાય છે ત્યારે દિલગીરીની વાત છે કે આપણા આર્યાવર્તના લોકો પાછા હઠતા જાય છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં લખેલી વાતો ખરી છે કે નહીં તે સંબંધે તેઓ પૂર્ણ તપાસ કરી અનુભવ મેળવી પ્રસિદ્ધીમાં મુકે છે. હાલની શોધોથી નકી થઈ ચુકયું છે કે રોગો નાબુદ કરવા માટે લેવામાં આવતા ઉપાયો જેટલે દરજ્જે તાત્કાલિક અસર કરનાર હોય છે તેટલે દરજ્જે તેમાં વિષમય ગુણ રહેલો હોય છે. જે વિષ આરોગ્ય સ્થિતિના માણસને આપ્યું હોય તો તે તેનો પ્રાણજ લે. કિંવા તેને કોઈ પણ વિકાર કર્યા વિના રહે જ નહીં લીકવીડ અને પાઉડર દવાઓમાં વપરાતાં નાઇટ્રીક એસીડ, હાઈડ્રો સ્યાનિક એસીડ, હાયોસ્યામી, નક્ષવૉમીકા, આરસેનીક, કલોરો ફોર્મ, હાઇડ્રોકલૉરીક એસીડ, એમીલાનાઈટ્રસ, ટારટરીયામેટીક, એન્ટીપાયરીન, અરજન્ટી નાઇટ્રસ આરસેનીઆયોડીડમ ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ–ઝેર ઔષધો શું વિષમય નથી? શું પરમ કૃપાળુ જગદીશ્વરે માણસને આવા હળાહળ વિષો ગ્રહણ કરી રોગ નાબુદ કરવા સરજેલી છે? દેશી ઔષધોમાં પણ સોમલ, મનશીલ, હડતાલ, વછનાગ, ઝેરકોચલાં, ઈત્યાદી ઝેરી દવાઓ છે; પરંતુ પાશ્ચિમાત્ય દવાઓમાં લીનીમેન્ટો વીગેરે દવાઓ ઘણા ભાગે વિષમયજ હોય છે. આ બધી બાબતોનો આપ શાન્તતાથી અને સારી રીતે વિચાર કરશો તો માલુમ પડશે કે વિષમય દવાઓ વગર વિચાર્યે પેટમાં ઘાલી શરીરને વિષમય બનાવી રોગને નાબુદ કરવો એ સમર્થ વિદ્વાન વર્ગના કહેવા પ્રમાણે શું અધમ પક્ષ નથી? ઘર લાગ્યા પછી કુવો ખોદાવા ગયેથી અગ્ની કેવી રીતે શાન્ત થશે. કુદરતી નિયમોનો જાણીજોઈ ભંગ કરી શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન કરી વૈદ કે ડાકટરને ઘેર જઇ પૈસા કાહાડી શરીરમાં ઉલટાં બીજાં ઝેરોને દાખલ કરવાં એ શું અવિચારપણું નથી? અમે કબુલ કરીશું કે આવી સ્ટ્રાંગ દવાઓથી રોગો અદ્રશ્ય થાય છે. તેથી શું આપનું માનવું એમ થાય છે કે એ રોગ શરીરમાંથી જતો રહ્યો? એમ તો કદીપણ બનવાનુંજ નથી. એ રોગ રૂપી શત્રુ દવાના બળ અને ઝેરથી શરીરમાં પેસી જઇ ઝેરની અસરથી થોડા વખત નિદ્રા લેશે. અને તે સ્વરૂપે ન નીકળતાં બીજાજ રૂપે બહાર નીકળશે. એમ માત્ર દવાઓ કરવાથી કુકડીનું સુંવાળું કદીજ મટવાનું નથી. આવો અધમ માર્ગ પકડવા કરતાં રોગો બિલકુલ થવા નજ પામે તે માટે આરોગ્યતાના નિયમોનું પાલન કરવાનો શામાટે

કંટાળો આવે છે! તે સમજાતું નથી. આરોગ્યતાના નિયમો શા છે, અને કેવી રીતે પાલન કરવાથી રોગો થતા નથી, તે સંબંધે યુરોપ અમેરીકા ખંડમાં જગપ્રસિદ્ધ સમર્થ વિદ્વાનોએ અનેક ગ્રંથો લખેલા છે; એટલું જ નહીં પણ ન્યુયૉર્ક શહેરમાં નેચરોપથીના અગ્રેસર બેનેડીક લસ્ટ, ડૉ. ઍડોલ્ફ્જસ્ટના હાથે ઘણા લેખો લખાય છે; એટલુંજ નહીં પરંતુ તેઓ થએલા રોગોને કુદરતી ઉપાયોથીજ મટાડે છે; મેસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટીઝમ, અર્થ કયુર (માટીના ઉપાયોથી), વૉટરકયુર, (જલોપચારથી), લેમન્સકયુર (લીંબુજેવા ઉત્તમ પદાર્થથી), અસાધ્ય રોગીઓ આવા સાદા ઉપચારથી સાજા થયાના હજારો ઉદાહરણ પ્રસિદ્ધ થએલા ગ્રંથોમાંથી મળી આવે છે. ત્યારે આપણા આર્યાવર્તના લોકોની માત્ર જુની પદ્ધતિપર દવાના રગડાપી શરીરને નિરોગી અને સુદૃઢ બનાવવાનો વિચાર અત્યંત દ્રઢ થતો જાય છે. તેથી દવાની જાહેરાતો વર્તમાનપત્રોમાં કીડીયારાની માફક ઉભરાવા લાગી છે. એ જાહેરાતોની દવાઓથી આપણે આપણા આર્યાવર્તનાજ લોકોનાં નાણાં લેઈએછીએ પરંતુ પરદેશના લોકો તો આપણા દેશની દવાની આપણને એકપાઈ સરખી પણ આપતા નથી. વાચકવર્ગની ઇચ્છાથી અમે રોગોનાં નિદાન અને ચિકિત્સા લખીએ છીયે અને લખીશું; પરંતુ અમારા કુદરતી ઉપાયો તરફ વાચકવર્ગનું ધ્યાન ખેંચવા અમે માગીએછીએ. અમારા માસિકનું જે લવાજમ અમે લેઇએછીયે તેના પ્રમાણમાં અમે જે કુદરતી અને ઔષધોપચારના ઉપાયો લખીએછીએ તેનો ઉપયોગ વાચકવર્ગ અને પ્રજાવર્ગ કરે તો પ્રસંગોપાત તે ઉપાયો અમુલ્ય થઈ પડશે. અને લવાજમનાં ખર્ચેલાંનાણાંનું સાર્થક થશે. તેમ ન કરતાં અમારૂં માસિક વાંચી વેસ્ટપેપર બાસ્કેટમાં નાખવામાં આવશે તો પછી તેનો કંઇજ ઉપયોગ નથી.

અત્યાર સુધી અમે આપેલા લેખોમાં, આયુષ્ય, આરોગ્ય, બળ, અને સુખ પ્રાપ્તીનો અમોઘ ઉપાય; સોનામુખી કલ્પ, સમુદ્રફળ કલ્પ, ડુંગળીના ગુણો, કસરત, જ્વરના ઉપાયો, તાજી છાશના ફાયદા, વનસ્પતિ આહારની ઉત્તમતા, દિવ્યમંદિરનો લેખ, પ્રાણતત્વનો લેખ, બાળકોને ઉછેરવાની રીત, લીંબુના ગુણ, માટીથી રોગ નાબુદ કરવાના ઉપાય, આર્ય રસાયન શાસ્ત્ર, ઈત્યાદિ મહત્વના લેખોએ શું લવાજમ જેટલી સેવા નથી બજાવી? જ્યારે અમારા માસિકમાં લખેલા લેખોની સત્યતા ઉપર ભરોસો રાખી કુદરતી ઉપાયોથી રોગોને નાબુદ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી, તે પ્રમાણે વર્તન કરી, શરીરને નિરોગી અને સુદૃઢ બનાવવા માટે વાચકવર્ગ તસ્દી લેશે ત્યારે અમારા લીધેલા શ્રમનું સાર્થક થયું એમ અમે માનીશું.

આરોગ્યશાસ્ત્રના સામાન્ય નિયમો.

શ્રી સાઠોદરા નાગર શુભેચ્છક સમાજ સન્મુખ આપેલા ભાષણનો સાર.

"Health is man's birth right. It is as natural to be well as to be born. All pathalogical conditions, all diseases, & all tendencies to disease are the result of the tranusgrassion of physiologic & hygienic law. This is the Science of Health in a nutshell."—

Dr. Densmore M. D.

અર્થાત્, "આરોગ્ય એ માણસનો જન્મથી મળેલો હક છે. નિરોગ રહેવું એ જન્મવા જેટલુંજ સ્વાભાવિક છે. સર્વ પ્રકારની વ્યાધિગ્રસ્ત અવસ્થાઓ, સર્વ રોગો, રોગ તરફના સર્વ વલણો શારીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોના ભંગનુંજ પરિણામ છે. આરોગ્ય વિદ્યાનું આ ટુંકું રહસ્ય છે."

ડૉ. ડેન્સ્મોર એમ. ડી.

"Hygiene is the science that treats of the prevention of disease & the preservation of health. Aside from that other scince which treats of the disease of sin, & the preservation of spiritual health, & the eternal life of the world to come, it is the most important subject which can eniage the human mind. Without health there can be but little pleasure in life, & happiness is impossible. Though a man or woman may live in a palace & roll in millions, unless they are blessed with health, they are poorer than the humblest family who live from hand to mouth on the plainest food......but who are possessed of the priceless wealth of sound, healthy bodies.

Dr. J. W. Wilson.

આરોગ્યશાસ્ત્ર વ્યાધિ થતા અટકાવવાની તથા શરીરની નિરોગાવસ્થા કેવીરીતે જાળવી રાખવી તે શીખવનાર વિદ્યા છે. મનુષ્ય જીવનનું સાફલ્ય આપણાં શાસ્ત્રો અર્થ, ધર્મ, કામ અને મોક્ષને ગણે છે; પરંતુ તે સર્વ પ્રાપ્ત કરવાનો આધાર આરોગ્ય છે અને તેથી કરીને અન્ય સર્વ વિદ્યા કળા તથા શાસ્ત્રોમાં આરોગ્ય વિદ્યાને સર્વોપરી સ્થાન અપાય છે; અને તે વિષય તરફજ મનુષ્યોના મ્હોટા ભાગનું મન મળવું જોઇયે. **शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम्** એમ આપણાં શાસ્ત્રો ડિંડિમ વગાડીને ઘોષ કરે છે. આપણી ધરગથ્થુ કહે-

વત "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા" પણ આજ વાત સિદ્ધ કરે છે. શારીર સ્વાસ્થ્ય અથવા શરીરની નિરોગાવસ્થા વિના જીવન નિરસ અને શુષ્ક લાગે છે, બોજા રૂપ લાગે છે, અને સુખનો સ્વપ્ને પણ ભાસ થતો નથી. આપણા લોકપ્રિય કવિ દલપતરામભાઇ પણ સત્યજ કહે છે કે—

"શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે,
શરીરે દુ:ખી તે દુ:ખી છે સદા તે."

આરોગ્યના અભાવે મનુષ્યોને મરવાને દુઃખે ભમવું પડે છે. એક પુરૂષ કે સ્ત્રી ગમે તો કોઈ ભવ્ય મહાલયમાં નિવાસ કરતાં હોય અને ત્યાં લક્ષ્મીની રેલછેલ હોય તથા ધન, માલ અને માણસોની કંઈ પણ ખોટ ન હોય; તોપણ જો તે પુરૂષ કે સ્ત્રીનું શરીર નિરોગ ન હોય, પણ ઉલટું વિવિધ દુઃખદ વ્યાધિઓથી પીડાતું હોય તો તેઓની સ્થિતિ એક ચિંથરેહાલ ઝુંપડીમાં વસતા મજુર કરતાં પણ વધારે દયાપાત્ર બને છે. આમ હોવાથી આરોગ્ય શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કેટલો અગત્યનો છે તે સુજ્ઞ બંધુઓને વિદિત થયું હશેજ. અને તેથી કરીને આવા મહત્વના વિષય ઉપર પુરતી ચર્ચા કરવાની મ્હારી અશક્તિને લીધે તો હું આપનું ધ્યાન ખેંચવાની હિંમત ધરી શકતો નથી; પરંતુ વિષયનું વિસ્તીર્ણ મહત્વ તથા તેના અભ્યાસ અને તે દ્વારા પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાનને આચારમાં મુકવાથી થતા અસંખ્ય લાભ એટલાબધા છે કે એક મ્હોટા નૃપતિનું પણ ધ્યાન આ વિષય ઉપર ખેંચવામાં આવે તો તે અયોગ્ય ગણાય નહિ. આ કારણથીજ હું આ વિષય ઉપર આપનું મન રોકવા માગું છું, અને જો કે અન્ય વ્યવસાયને લીધે હું આ વિષયના મહત્વના પ્રમાણમાં તે વિષે બહુજ થોડું લખી શક્યો છું, તોપણ આ બાબત ઉપર વિચાર કરવાને ગાળેલો થોડો સમય આપણને ઘણો ઉપયોગી થઈ પડશે એવી હું આશા રાખું છું.

પ્રથમ તો Health અથવા આરોગ્ય તે શું છે તેનો આપણે વિચાર કરીયે અર્થાત્ ટુંકામાં આરોગ્યની વ્યાખ્યા બાંધીયે. એક પ્રખ્યાત લેખક "આરોગ્ય" શબ્દની સંપૂર્ણ અને સરળ વ્યાખ્યા થોડા શબ્દોમાં નીચે પ્રમાણે આપે છેઃ—

"Health is the natural condition of organic life, in which all organs possess their full capacity of performance." અર્થાત્ "આરોગ્ય એ પ્રાણી માત્રની સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે કે જેમાં શરીરના (આંતર તેમજ બહિર) સર્વ અવયવો પોત પોતાનું કામ સંપૂર્ણ રીતે બજાવવાની શક્તિ વાળા હોય છે." આરોગ્ય શબ્દની નિષેધક વ્યાખ્યા "રોગ' રહિત સ્થિતિ એવી પણ આપી શકાય; પરંતુ ત્યાં "રોગ" એટલે શું તે પણ જણાવવું પડશે; તેથી રોગનું સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે બાંધવામાં આવ્યું છે. "શરીરના કેટલાક અથવા સર્વ અંદરના તેમજ બ્હારના અવયવોનું તેમની સ્વાભાવિક હાલતમાંથી ખસી જવું, તેનું નામ' રોગ.'" જ્યારે જ્યારે શરીરને સ્વાભાવિક તથા જરૂરની સ્થિતિ લાંબો વખત બદલાયલી રહે છે ત્યારે ત્યારે નિઃસંશય 'વ્યાધિ' પોતાનું ડોકું બ્હાર કાઢે છે. આ રીતે જોતાં રોગ એ કારણ નથી પરંતુ કાર્ય અથવા Effect છે. રોગને આપણે જો Danger Alarm એટલે "ભયના એલાર્મ" ની ઉપમા આપીયે તો તે કોઇ પણ રીતે અયોગ્ય ગણાય નહિ. આ-

પણ રાત્રે નિશ્ચિંત રીતે નિંદ્રા લેતા હોઇયે તે સમયે, અથવા કોઈ બીજા કામમાં દિવસે ગુંથાયલા હોઇયે તે સમયે જો એક "ભયના એલાર્મ" નો કર્કશ અવાજ કે વ્હીસલ આપણા કાનની અંદરના પડદાપર અથડાવા લાગે તો તેથી, એકદમ તો આપણને તે બહુજ ખરાબ લાગે છે અને આપણે ચીડાઈ જઇ તેને ભાગીનાંખવા જેટલો ગુસ્સો આપણને ચઢી આવેછે; પરંતુ પાછળથી વિચાર કરતાં તેનો શુભ હેતુ સમજાય છે અને તેથી તેનો કર્કશ અવાજ પણ તેના લાભનો વિચાર કરતાં પ્રિય લાગે છે.આવાં ઍલાર્મ અમેરિકામાં લોકોને રાત્રે ઘરમાં ચોર આવ્યાની અથવા આગ લાગ્યાની બાતમી આપે છે. અતિશય ગરમીને લીધે તથા પાણી બહુજ ખુટી જવાથી Boiler Explosions એટલે બૉઇલરો ફાટવાનો સંભવ આવે છે ત્યારે તેવા ભયની અગાઉથી આવાં ઍલાર્મ ચેતવણી આપી ભયંકર નુકશાન થતાં અટકાવે છે. અને તેથી ઘણા રૂપૈયા ખર્ચિ બુદ્ધિશાળી પુરૂષો આવાં "ડેન્જર ઍલાર્મ" ખરીદ કરે છે. પરંતુ માનવકૃત આવાં સર્વે ઍલાર્મો કરતાં પણ વધારે ચમત્કારિક ઍલાર્મ દયાળુ તથા સર્વજ્ઞ પ્રભુએ સર્વે મનુષ્યોનાં શરીરયંત્રમાં મુકેલું છે અને જ્યારે જ્યારે શરીરમાં બિન જરૂરી કે હાનીકારક ચીજ રૂપી ચોર આ તનુમંદિરમાં પેસવા માંડે છે ત્યારે ત્યારે, અથવા તેમાં ખોરાકરૂપી બળતણ, તથા પાણી, હવા, પ્રકાશ વિગેરેની બહુજ ખોટ પડવાથી નુકશાન થવાનો સંભવ આવે છે ત્યારે ત્યારે આ દૈવી "ઍલાર્મ" ભયના પ્રમાણમાં થોડી વધારે કર્કશતાથી વાગવા માંડે છે. સમજુ માણસો તે સાંભળી તેનો ઉપકાર માને છે અને તે વાગવાના કારણને બંધ કરે છે. અજ્ઞાન માણસો તેનાથી ચીડાઈ જઈ કાં તો તેને હમેશને માટે બોલી ન શકે તેવી રીતે તેના ટુકો મારવા પ્રયત્ન કરે છે અથવા તો તેનો અજ્ઞાનથી સમુળો નાશ કરવા જતાં તેના નાશ સાથે પોતાના જીવનનો પણ નાશ કરે છે. સુજ્ઞ શ્રોતાજનોમાંથી જો કોઈ મ્હને પુછશે કે એવું ઉત્તમ ઍલાર્મ આપણા શરીરમાં ક્યાં છે અને તેનું નામ શું છે? તો તેના જવાબમાં કહેવાનું કે આવા દૈવી ઍલાર્મને "રોગ અથવા વ્યાધિ" એ સંજ્ઞાથી ઓળખવામાં આવે છે. લાંબા સમયથી મનુષ્યોનો મ્હોટો ભાગ "રોગ" ને શત્રુ તરીકે જોતા આવવાની ભૂલ કરતો આવ્યો છે અને તેથી ભયની ચેતવણી આપનાર રોગરૂપી ઍલાર્મને અસંખ્ય ઝેરી દવાઓથી અને ગંદી ચીજોથી બોલતું બંધ કરી દેવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો દ્રષ્ટિએ પડે છે. સામાન્ય રીતે લોકો જેને "રોગ" કહે છે, તથા વૈદ અને ડાકટરો પણ લોકોને "રોગ" તરીકે જેને ઓળખતાં શીખવે છે તે તો માત્ર રોગનાં ચિન્હ, લક્ષણ અથવા નિશાનીઓ Symptoms of Disease હોય છે. આવાં રોગનાં ચિન્હ અથવા લક્ષણો તે કાર્ય Effects હોવાથી તેમને દબાવી દેવા પ્રયત્ન કરવો તે નિરૂપયોગી, મૂર્ખાઈ ભરેલું અને નુકશાનકારક છે ઍલાર્મ વાગે ત્યારે તે વાગવાનું કારણ શોધવાને બદલે ચીડાઈ જઈ તેને વાગતું બંધ કરી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો જેટલો વ્યર્થ તથા હાનિકારક છે તેટલોજ દવાથી રોગનાં બહારનાં લક્ષણો Sympatoms ને દાબી દેવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ તથા અજ્ઞાન સુચક છે—એટલુંજ નહિ પણ બહુધા અત્યંત હાનિકારક પણ છે. જેમ એક માણસ તડકામાં ચાલ્યો જતો હોય અને તેની છાયાને રોકવા કોઈ મૂર્ખ મનુષ્ય પ્રયત્ન કરે તો તે તદ્દન વ્યર્થજ જાય છે, તેમ રોગનાં ખરાં કારણોને અટકાવ્યા વિના માત્ર દવાઓના રગડાથી વ્યાધિ મટાડવાનો કરવામાં આવતો પ્રયત્ન પણ વ્યર્થ અને હાનીકારક

આપણાં શરીરમાં બે મુખ્ય ક્રિયાઓ ચાલે છેઃ—

૧. જીવન આવશ્યક પદાર્થોને શરીરમાં દાખલ કરવાની, તથા

૨. શરીરમાંથી નિરૂપયોગી પદાર્થો અથવા મળને બ્હાર કાઢી નાખવાની.

શરીરમાં ઉપયોગી, તેમજ નિરૂપયોગી અને હાનિકારક ચીજોને દાખલ થવાનાં મુખ્ય ત્રણ દ્વાર છેઃ—મુખ, નાક, અને ત્વચા એટલે ચામડી.

મુખ વાટે ભક્ષ્યાભક્ષ્ય, પથ્યાપથ્ય, લાભકારક તેમજ હાનિકારક પદાર્થો, ખોરાક તેમજ પ્રવાહી પદાર્થો, શરીરમાં દાખલ થાય છે.

નાક વાટે શુદ્ધ તેમજ અશુદ્ધ હવા, ધુમાડો, રજોટી, તથા તમાકુ આદિની ઝેરી ધુણી અને ચીકણી જેવી ગંદી ચીજો શરીરમાં દાખલ થઈ લાભ અથવા હાનિ કરેછે.

ત્રીજું દ્વાર આપણી ત્વચા અથવા ચામડી છે તે વાટે પણ આપણે હવા સૂર્ય વિગેરેના પ્રકાશમાંથી અદૃષ્ય જીવનબળ તથા મર્દન વડે તૈલાદિ પદાર્થો તેમજ મેલાં કપડાં પહેરવાથી ઝેરી તત્વો શરીરમાં લેઇ શકીએ છીએ.

હવે બીજી ક્રિયા શરીરમાં નિરૂપયોગી તથા ઝેરી ચીજોને બ્હાર કાઢી નાખવાનીચાલે છે. આ ક્રિયા કરનાર અવયવો તથા દ્વારોને મલોત્સર્ગક અવયવો (Excretory Organs) એવું સામાન્ય નામ આપવામાં આવે છે. તેમાંની મુખ્ય ચાર છેઃ—ગુદા, મૂત્રમાર્ગ, નાક તથા ત્વચા. ગુદાવાટે સ્થૂળ તથા ઘટ્ટ પદાર્થો કાઢી નાખવામાં આવે છે, મૂત્રવાટે પ્રવાહી તેમજ પાણીમાં ઓગળી શકે તેવા ઝેરી ક્ષાર, વધારે પ્રમાણમાં ખાધેલી સાકર આદિ પદાર્થો બ્હાર કાઢવામાં આવે છે; ફેફસાં તથા નાકવડે ઝેરી વાયુઓ, નુકશાનકારક વરાળો તથા રસાયણિક સંમેલનવડે વાયુમાં બદલાઇ જઇ શકે તેવાં કાર્બન આદિ તત્વો શરીરમાંથી કાઢી નાખી શકાય છે. તથા ત્વચા એટલે ચામડીનાં અસંખ્ય છિદ્રોવાટે લોહીમાં રહેલાં ઝેરો, પ્રસ્વેદ અથવા પરસેવા રૂપે નિકળી જાય છે.

હવે જ્યાં સુધી મુખ, નાક અને ત્વચા જેવા ગ્રાહક અવયવો દ્વારા માત્ર શરીરને ઉપયોગી વસ્તુઓજ શુદ્ધ રૂપમાં ગ્રહણ કરવામાં આવે, તેમજ ગુદા, મૂત્રમાર્ગ, ત્વચા અને નાક જેવાં મલોત્સર્ગક દ્વારવડે શરીરમાંથી નિરૂપયોગી તથા ઝેરી ચીજોને વગર વિલંબે કાઢી નાખવાની ક્રિયા બરાબર ચાલુ રહે, અને તે બન્ને ક્રિયાઓમાં મન અનુકૂળ પ્રવર્તે તો શરીરનું સુદૃઢ આરોગ્ય જળવાઇ રહે; એટલુંજ નહિ પણ પ્રતિદિન આરોગ્ય, બળ, સૌંદર્ય અને સુખમાં અબાધિત રીતે વૃદ્ધિ થયાજ કરે એ નિઃસંશય વાત છે. આરોગ્ય શાસ્ત્રના સર્વ નિયમોનો ઉપરના ટુંક વિવેચનમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. પ્રાણાયામ, કસરત, આનંદ જનક રમતો એટલે Sports, આહાર વિહાર, આચાર વિચાર, વિગેરે પણ આ બે ક્રિયાઓનેજ મદદ કરવા યોજવામાં આવે છે. આ શરીર રૂપી સામ્રાજ્યમાં આવક જાવક, પોષણ અને ઘર્ષણ, Income & Expenditure, નું બરાબર પ્રમાણ જો જાળવી રાખવામાં આવે તો દિવસે દિવસે તે વધારે ને વધારે આબાદ થઈ દુનિયાંને પોતાના પ્રભાવથી ચકિત કરી નાખે. આ આવક જાવકનો હિસાબ નહિ તપાસવાથી જેમ આપણી આર્થિક સ્થિતિ બગડી ગઈ છે તેજ પ્રમાણે આપણી શારીરિક સંપત્તિ પણ નાશ પામી આપણે આરોગ્ય અને બળનું દેવાળું કાઢ્યું છે. આવક જાવક અથવા Income & Expense

ના સર્વ-વ્યાધિ નિયમનો આપણે નાનપણથીજ ભંગ કરીયે છીયે એટલે કે શરીર પુરૂં અડધુંએ બંધાયું નહિ હોય તે પહેલાં બ્રહ્મચર્ય ભંગથી આપણે આરોગ્ય, બળ અને યથાર્થ પુરૂષત્વનો વિનાશ કરીયે છીયે. તેવીજ રીતે બાળકોને પુરતું પોષણ મળે છે કે નહિ, અર્થાત્ તેમનો આહાર કુદરતી અને બળપ્રદ છે કે નહિ તેનો વિચાર કર્યા વિના તેમની પાસે ખૂબ મજુરી, કસરત, કે શારીરિક પરિશ્રમ કરાવવામાં આવે છે અથવા તો કલાકના કલાક સુધી નિશાળ કે ઘરમાં પુરી રાખી નીચે માથે ઝીણા અક્ષરવાળી ચોપડીઓ ગોખાવવામાં આવે છે. અહિં પણ " આવક જાવક " ના નિયમનો ભંગ થાય છે.

ઉપર વર્ણવેલી આવક જાવકની બન્ને ક્રિયામાં જ્યારે વિક્ષેપ પડેછે, અર્થાત્ શરીરને અનુકૂળ અને સ્વાભાવિક સ્થિતિ પલટાઈ જાય છે ત્યારે રોગ પેદા થાય છે. એટલે કે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો શરીરને ઉપયોગી તત્વો પૂરા પ્રમાણમાં મળતાં નથી પણ ઉલટાં નિરૂપયોગી ચીજોનો કચરો તથા ઝેરી ચીજો જેવી કે મીઠું, મરચું, મરી, આંબલી, ખાંડ, ચુનો, કાથો, તમાકુ, ભાંગ, દારૂ વિગેરે શરીરમાં દરરોજ ભર્યા કરવામાં આવે છે ત્યારે મોડો વહેલો રોગ જુદા જુદા રૂપમાં દેખાવ દેછે. તેજ પ્રમાણે શુદ્ધ ' ઑક્સીજન ' તથા ' ઓઝોન ' વાળી બળપ્રદ હવા નિરંતર શ્વાસમાં લેવાને બદલે ગોંધાઈ રહેલી અશુદ્ધ વિષમય હવા, ધુમાડો, દુર્ગંધ, તમાકુ, ગાંજો વિગેરેની ઝેરી ધુણી શ્વાસમાં લેવામાં આવે છે ત્યારે શ્વાસ, ક્ષય, શિરોવેદના, બેચેની, બુદ્ધિભ્રંશ, ઉન્માદ, નિર્બળતા વિગેરે થોડા કે વધારે પ્રમાણમાં જરૂર પેદા થાય છે. તેજ પ્રમાણે બરોબર ઘસીને ત્વચાને સ્વચ્છ રાખી સૂર્યના પ્રકાશ તથા ચોખ્ખી હવામાં ખુલ્લા શરીરે ફરવા અથવા કસરત કરવાથી બહુ લાભ થાય છે.

આપણી ચામડીનાં સીત્તેર લાખ છિદ્રો (Pores) વડે મૂત્ર કરતાં પણ વધારે પ્રમાણમાં ઝેરી તત્વો શરીરની બ્હાર નિકળી જાય છે એ સાંભળી કેટલાકને નવાઈ લાગશે. અને નાક ઉપરાંત ચામડીદ્વારા પણ આપણને શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાની જરૂર છે એ વાત થોડાજ માણસોના જાણવામાં હોય છે. નાક વાટે લેવાતા શ્વાસોચ્છ્વાસને Inspiration & Expiration કહે છે, તેજ પ્રમાણે ચામડી અથવા ત્વચાનાં સીત્તેર લાખ છિદ્રોદ્વારા લેવામાં આવતા શ્વાસ પ્રશ્વાસને Transpiration નામ આપવામાં આવે છે. સજ્જડ ગુંથણીનાં તેમજ બહુ સંખ્યાબંધ કપડાં ઉપરા ઉપરી પહેરવાથી આ Transpiration એટલે ચામડી વાટે લેવામાં આવતા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને બહુ પ્રતિબંધ નડે છે, અને તેથી આરોગ્યને હાનિ પહોંચે છે. આ વાતની સાબીતીમાં માત્ર એટલુંજ જણાવવાનું બસ થશે કે વારનીશવડે જો ચામડીનાં છિદ્રો પુરી દેવામાં આવે તો મૃત્યુ નિપજે છે.

હવે આપણે મલોત્સર્ગક ક્રિયાઓ Excretory Functions નો વિચાર કરીયે. આવા સર્વ અવયવોમાં ફેફસાં મુખ્ય કામ બજાવે છે. ચોવીસ કલાકમાં શરીરમાંથી સર્વદ્વારે થઈને જેટલો કચરો તથા ઝેરી તત્વો નિકળી જાય છે તેનો ⅓ ભાગ તો ફેફસાં વડેજ કાઢી નાખવામાં આવે છે. ફેફસાં આ રીતે મલોત્સર્ગનું મ્હોટું કામ બજાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણા પોષણ તથા જીવનનો પણ તેના ઉપર ખાસ આધાર છે. ખોરાક અને જળ વિના કેટલાક દિવસ ચાલી શકે; પણ હવા વિના દશબાર મિનિટ પણ ચાલી શકે નહિ. શરીરના બીજા સર્વ અવયવો થોડી ઘણી વિશ્રાંતિ લે છે; પરંતુ ફેફસાં

અને હૃદય Heart તો પોતાનું કામ જન્મથી મરણ પર્યંત કર્યા કરે છે. ફેફસાંના વિશાળપણા ઉપર જીવનની લંબાઈ અને આરોગ્યનો મુખ્ય આધાર છે તેથીજ સુવિખ્યાત ડૉ. ઓકર્મેન કહે છે કે—"Lung capacity is Vital capacity"

ફેફસાંથી બીજે નંબરે આપણાં આંતરડાં આવે છે, તેમને Human Sewer અથવા મનુષ્ય શરીરની ગટર કહીયે તો ચાલે. અયોગ્ય આહાર, Sedentary Occupations એટલે બેઠે બેઠે કરવાના ધંધાઓને લીધે, યોગ્ય કસરતના અભાવને લીધે, તથા તમાકુને ન્હાના વ્યસનને લીધે આંતરડાં પોતાનું કામ બરાબર બજાવતાં નથી. આવી સ્થિતિને બંધકોશ, કબજીયાત કે constipation નામ આપવામાં આવે છે. મનુષ્યોને લાગુ પડતા સર્વ રોગોમાંથી લગભગ ૮૦ ટકા જેટલા વ્યાધિઓ તો માત્ર બંધકોશને લીધેજ થાય છે; આ કારણથી ડૉ. હૉલ કહે છે કે "Constipation is the father to most of the diseases of mankind." અર્થાત્ બંધકોશ એ મનુષ્યજાતીને લાગુ પડતા ઘણાખરા વ્યાધિઓનો જનક છે. મલોત્સર્ગની કુદરતી હાજતને દબાવી રાખવાથી પણ બંધકોશ લાગુ પડે છે. આંતરડાંને શ્રમ પહોંચે તેવી કસરત તથા પેટપર ઠંડું પાણી રેડતા જઈ મર્દન કરવાથી બંધકોશ મટાડી શકાય છે. અન્ય પણ ઘણા કુદરતી ઉપચારો છે જે સમય સંકોચને લીધે વર્ણવી શકાય તેમ નથી.

વર્ત્તમાનકાળમાં મનુષ્યો પાણીનો બહુજ થોડો ઉપયોગ કરે છે. પીવામાં પાણીનો રિવાજ કરતાં બહુ વધારે ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. દિવસમાં ખરી રીતે આઠથી દસશેર પાણી પીવું જોઇયે. કારણ આપણા શરીરનો પોણો ભાગ તો પાણીનો બનેલો છે. આપણી પૃથ્વીનો પણ ¾ કરતાં પણ વધારે ભાગ પાણીથી ઢંકાયલો છે. છતાં સ્નાનાદિમાં મનુષ્યો પાણીની બહુજ કંજુસાઈ વાપરે છે, તે કેટલી દિલગીરીની વાત છે! અજ્ઞાન મનુષ્યો ઘરેણાં તથા લુગડાંમાં જેટલા પૈસા ખર્ચે છે, તેનો દસમો ભાગ પણ જો તેઓ પુરતું પાણી મેળવી તેનો પીવા તથા યથાવિધિ સ્નાન કરવામાં છુટથી ઉપયોગ કરે તો સર્વોત્તમ આરોગ્ય મેળવી ઘરેણાં અને લુગડાં વિના પણ અતિ સ્વરૂપવાન બને.

સાંપ્રતકાળમાં મનુષ્યોના મ્હોટા ભાગને સ્વસ્થ શાંત નિદ્રા પણ આવતી નથી. કારણ હાલના જુવાનીયા શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમનું સમતોલપણું જાળવતા નથી. વળી માણસો પોતાના સ્નાયુઓ હમેશાં બહુજ તંગ રાખે છે અને રાત્રે સુઈ રહે છે ત્યારે પણ તેને ઢીલા કરતા નથી. આથી સાત આઠ કલાકની ઉંઘ લીધા પછી પણ તેમને પૂર્ણ વિશ્રાંતી મળેલી જણાતી નથી. વિશ્રાંતીનો ખરો આધાર Relaxation અથવા શિથિલીકરણ ઉપર રહેલો છે. બાળકો સુતી વખતે પોતાના સ્નાયુઓ કેવા ચીંથરા જેવા શિથિલ કરી દે છે? અને તેથી તે જ્યારે જાગૃત થાય છે ત્યારે પ્રફુલ્લ ચિત્તથી ઉઠે છે, જ્યારે આપણા યુવકો જાગ્યા પછી જડતાથી ભરેલા માલૂમ પડે છે.

હવે વધારે લંબાણ કરી આપને અધિરા કરવા હું માગતો નથી માટે સંક્ષીપ્ત અને સગવડની ખાતર આરોગ્યના થોડાક અત્યંત ઉપયોગી નિયમો આપી આ લેખ પૂર્ણ કરવા ધાર્યું. તે નિયમો હવે પછીના અંકમાં દર્શાવીશ.

(અપૂર્ણ.)

આયુષ્ય આરોગ્ય, બળ અને સુખ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય.

(અનુસંધાન ગયા અંકના પૃષ્ટ ૪૫ થી.)

પુરૂષોના દેખાદેખી સ્ત્રીયો પણ તેમ કરવા માંડે છે. આમ કરવાનું કારણ નાજુકાઇ, શ્રીમંતાઇ અને ફેસન બતાવવા શિવાયનું કંઇજ નથી. પરંતુ આવી રીતે મોજાં અને સ્લીપર પહેરી ફરવાથી તેમને કેટલું બધું નુકશાન થાય છે તેની કલ્પના તેમને સ્વપ્નેપણ આવતી હોય એમ જણાતું નથી. આપણા આર્ય શાસ્ત્રકારોએ પૃથ્વીને માતા ગણેલી છે. આપણા શરીરની રચના પૃથ્વીમાંથી થઇ છે. આપણે ફળફુલ અને અન્નનો આહાર લઇએ છીએ, તે પૃથ્વીમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે પૃથ્વીતત્વ મયજ હોય છે. કારણ વડનું ઝીણું બીજ કે કેરીનો ગોટલો, ડાંગર, બાજરી, એનું ઝીણું બીજ વાવ્યા પછી તેનાં વૃક્ષ કે છોડ કે વેલા થઇ તેને ફળફુલ આવે છે. એ બધું ક્યાંથી આવ્યું? પૃથ્વીમાંથીજ. તેથીજ આપણો આહાર એ પૃથ્વીતત્વજ છે. અને તે વડે આપણું શરીર વૃદ્ધી પામે છે જેથી આખું શરીર પૃથ્વી તત્વનુંજ બનેલું છે. અને આપણા મરણ પછીએ શરીર પૃથ્વીમાંજ સમાઇ જવાનું છે. આ પૃથ્વીતત્વથી બનેલા શરીરમાંના અનેક વિજાતીય તત્વો જ્યારે આપણા પગનાં તળીઆંના છીદ્રો ખુલ્લાં હોય છે ત્યારે પૃથ્વી ઉપર ખુલ્લે પગે ચાલવાથી તેનું પૃથ્વીમાતા શોષણ કરી લે છે. અને શરીરને રોગથી મુક્ત કરે છે. એમ છતાં પાશ્ચિમાત્ય પ્રજાના સંસર્ગથી વગર વિચાર્યે આપણા ઘરમાં મોજાં અને સ્લીપર પહેરી ફરીયે છીયે, તેના જેવી દિલગીરીની વાત એકે નથી. ખુલ્લા પગે પૃથ્વીપર ફરવાથી શરીરનાં વિજાતીય તત્વોને પૃથ્વીમાતા ચુશી લે છે એ વાત હાલના પ્રસિદ્ધ વૈદ્યવિદ્યાભિજ્ઞ પુરૂષો પણ કબુલ કરવા લાગ્યા છે. ઉઘાડે પગે પૃથ્વીપર ચાલવાથી શરીરમાંથી વિષ ચુસાઈ જઇ શરીર નિર્વિકારી બને છે; એટલુંજ નહીં પણ પૃથ્વીમાતા જે આપણા જીવનનો અખુટભંડાર છે તેની સાથે જેમ બાળક માતાની ગોદમાં ભરાય છે તેમ નિકટસંબંધમાં આવવાથી એટલે કે ઉઘાડે પગે જમીનપર ચાલવાથી અથવા ઉઘાડે શરીરે રેતી કે પોચી માટી પર સુઇ જવાથી બળવાન વિદ્યુતમય પ્રવાહ આપણા શરીરમાં વહેવા માંડી શરીરને બળવાન બનાવે છે. જ્યારે મનુષ્ય જાતીની મા માત્ર એક બે વર્ષ સુધી જ પોતાના ધાવણથી બાળકનું પોષણ કરે છે ત્યારે ઝાડ, પાન, પશુ, પક્ષિ, મનુષ્ય વિગેરે સર્વની ઉત્પત્તિ તથા જીવનના આધાર રૂપ પૃથ્વીમાતા જે કોઈ તેના નિકટ સંબંધમાં આવે તેનામાં વિદ્યુત્તમય જીવન પ્રવાહ રેડી પયપાન કરતાં પણ અધિક પુષ્ટિ આપવા અહોનિશ તત્પર રહે છે? દેવી માતા? શાસ્ત્રો પણ તારી ક્ષમા અને ઉપકારક વૃત્તિનું ગાન કરે છે; પરંતુ અજ્ઞાન મનુષ્યો તારૂં બળ કે તારા ઉપકાર સમજતા નથી, એ ઘણી શોચનીય વાત છે. આર્ય શાસ્ત્રકારોનો જ માત્ર આવો અભિપ્રાય છે એમ નથી; પણ પાશ્ચિત્ય વિદ્વાન, વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ અને ડોકટરોનો પણ તેવોજ મત છે. દૃષ્ટાંત તરીકે અત્રે માત્ર એક વિદ્વાન ડૉક્ટર એડૉલ્ફજસ્ટનોજ અભિપ્રાય ટાંકવો બસ ગણીશું. આ વિદ્વાન

કહેછે કે—" The feet are in a certain sense for man what the roots are for plants. Man draws vital energy & strength out of the earth, through his feet." jems also attached a great deal of importance to the practice of going bare-footed. He himself was bare-footed, and he gave his disciples the Command;— "Carry neither shoes." Luk 10:4.

મહાત્મા જીસસ ક્રાઇસ્ટ પણ ઉઘાડે પગે ચાલવાના રીવાજને બહુ મહત્વતા આપતા; તેઓ પોતે ઊઘાડે પગે ફરતા; અને પોતાના શિષ્યોને પણ નીચે પ્રમાણે આજ્ઞા કરતા કે "તમે જોડા રાખશો નહીં. (જુઓ લુકની લખેલી સુવાર્તાના ૧૦ મા પ્રકરણની ૪ થી કલમ.)

આપણા આર્યાવર્તમાં ઉઘાડે પગે ફરવામાં કોઇ પણ જાતની શરમ કે નાનમ ગણાતી નથી. ઉલટી તેમાં મહત્વતા ગણાય છે. આપણા રૂષી મુનીઓ, સાધુ, સંન્યાસીઓ, માહાત્માઓ અને યોગીઓ, બ્રહ્મચારીઓ અને ગોરજીઓ, અને જુના વિચારની બધી સ્ત્રીઓ હજી સુધી ઉઘાડે પગેજ જ્યાં ત્યાં ફરતાં નજરે પડે છે; પરંતુ પાશ્ચાત પ્રજાઓમાં ઉઘાડે પગે ફરવું એ હલકાઇ અને શરમ ભરેલું ગણાય છે. એમ છતાં પણ જર્મની દેશમાં જળોપચારથી રોગ નિવારણ કરનાર સુપ્રસિદ્ધ **ફાધરનીપ** એમણે જર્મની દેશના દક્ષિણ ભાગના લોકોને ઉઘાડે પગે ફરવામાં કેટલા ફાયદા છે તેનું પુરતી રીતે જ્ઞાન આપીને તે રીવાજને એટલો બધો લોકપ્રિય બનાવ્યો છે કે ત્યાંના ઉઘાડે પગે ફરનાર ગૃહસ્થો ટીકા કે હાસ્યને પાત્ર થતા નથી. વળી જર્મનીનો સુપ્રસિદ્ધ ડાકટર **એ'ડાલ્ફજસ્ટ** જેનો અભિપ્રાય અમે ઉપર જણાવી ગયા છીયે તે પોતે પણ પોતાના આરોગ્યમંદિરમાં જ્યાં અનેક જાતના રોગોથી પીડાતા દર્દીઓ ઊપચાર કરાવવા આવેછે તેમને તે જોડા કે મોજાં પહેરવા સખ્ત મનાઈ કરે છે; તેમજ પોતે પણ ઉઘાડા પગે ફરે છે.

સ્નાન કરતી વખતે પગનાં તળીઆંને ટુવાલથી ઘસી સાફ કરવાથી પગનાં તળીઆંનાં છીદ્રો ખુલ્લાં થાય છે. અને ખુલ્લા પગે ફરવાથી અનેક જાતના રોગો નાશ પામે છે તે સ્નાન કરવાથી થતા ફાયદાનો મહત્વનો અંગભૂત વિષય હોવાથી અમોએ તેનું લંબાણથી વિવેચન કર્યું છે. હવે આપણે સ્નાન કરવાના મૂળ વિષય પર આવીએ. નાભિ પ્રદેશથી નીચેનાં પગનાં તળીઆં સુધીના ભાગને સ્વચ્છ કર્યા પછી નાભિના ઉપરના ભાગને માથા સુધી ટુવાલથી ઘસીને સ્નાન કરવું. પરંતુ ચહેરા ઉપર વધારે ઘર્ષણ કરવુ નહીં. જર્મનીનો સુપ્રસિદ્ધ ડાકટર **બીલ્ઝ** કહેછે કે તમે હાલ છો તેના કરતાં વધારે સરસ થવા ઇચ્છા રાખતા હો તો સ્નાન કરતી વખતે પવિત્ર વિચાર અને આનંદિત મન રાખજો. આપણા આર્યશાસ્ત્રકારો પણ તેમજ કહેતા આવ્યા છે. લઘુ વ્યાસ સંહિતાની અંદર સ્નાન કાળે નારાયણ સ્મરણ નીચે પ્રમાણે કરવાનું કહ્યું છે.

आपो नारायणो द्भूताः स्नाने वास्यायनंपुनः ।
तस्मा न्नाराणंदेवं स्नानकाले स्मरेद्बुधः ॥

શરીરની ચામડી ઘસી સાફ રાખવાથી વિજાતીય તત્વો મોં ઉપર ફૂટી નિકળતાં નથી

મ્હોં ઉપર કદી પણ સાબુ ઘસવો નહીં. તેવીજ રીતે અતિશય ઠંડુ પાણી લગાડી ભાર દેઇ ઘસવું નહીં; કારણકે તેમ કરવાથી રક્ત માંહેલા તીક્ષ્ણ પ્રવાહી તત્વો મુખ ઉપર ખેંચાઇ આવી ત્યાંથી બાહાર નીકળવા લાગવાથી મુખની શોભા બગડે છે. મુખાકૃતી ઉપર ખીલ વીગેરે દરદો થયેલાં માણસોએ સમજવું જોઇએ કે તે દરદો કંઇ ઉડીને મુખને ચોંટેલાં નથી; પરંતુ વિજાતીય તત્વો શરીરના રક્તમાં મિશ્ર થઇ છેવટે ચહેરા ઉપરથી નીકળવા માંડે છે. તેથી જો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બરાબર રીતે પ્રાતઃ સ્નાન કરવામાં આવે તો ઉપરનાં દર્દો ગયા વિના રહેતાં નથી.

આ સ્થળે અમારે કહેવું જરૂરનું છે કે થોડા વખતથી આર્ય પ્રજાની આસ્થા કેવળ દવાથીજ રોગો નાબુદ થાય છે એમ દ્રઢ થઇ ગઇ છે. અને તે કારણથી મુખની શોભાને કાન્તી માટે અનેક જાતના સાબુ અને પાઉડરો મુખ ઉપર ઘસે છે. એટલુંજ નહી પણ મ્હોં ઉપર થતા ખીલો વીગેરે માટે પણ દવાઓ કર્યા કરે છે; પણ તેથી લેશ પણ ફાયદો નથતાં ઉલટી મુખાકૃતીની શોભા બગડે છે. તેમણે સમજવું જોઇયે કે જે તીક્ષ્ણ વિજાતીય તત્વો રક્તમાંથી મુખની ચામડી ઉપર આવે છે તે નીકળતાં બંધ થવા માટે યથાવિધિ સ્નાન શિવાય તેનો બીજો એકે ઉપાય નથી. ઘણી દિલગીરીની વાત છે કે હાલના વખતમાં સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય માટે માણસ જાતને સાબુવિના ચાલતું નથી, જે માણસ ન ચાલ્યેજ સાબુ વાપરવાનો દ્રઢનિશ્ચય રાખશે તે માણસ જુવાનીના જેવી સુંદર ત્વચા અને પ્રફુલ્લિત ચેહેરો સાચવી શકશે. એક સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર કહેછે કે હું જ્યારે એંશી કે નેવું વરષના ઘરડા માણસને જોઊંછું ત્યારે તે અત્યંત ગંદી હાલતમાં માલુમ પડે છે. તે વખતે હું મારા મનને પુછું છું કે સાબુ અને મેલ એ બે માંથી કયું નુકશાન કારક છે? જ્યારે સાબુ વગર ચાલે એવું નજ હોય ત્યારે મેલને કાઢી નાખવાને હું સાબુની ભલામણ કરૂંછું. મારા ગળા અને હાથ શિવાય શરીરના અન્ય ભાગો ઉપર મેં મ્હારી આખી જીંદગીમાં કદી પણ સાબુ લગાડ્યો નથી. બીજી રીતે મ્હારા છોકરાઓને પણ કદી સાબુ લગાડ્યો નથી. છતાં તેમની ત્વચા મુખમલ જેવી સુંવાળી છે અને તેમાં રક્ત ભરેલી શીરાઓ શોભી રહી છે. ગુમડાં, ખસ દાદર, અને ચામડીનાં દરદો અને ફુટી ગયેલા ફોલ્લા કે ગુમડાં ઉપર તો સાબુ વાપરવાથી અત્યંત નુકશાન છે કારણ કે તેથી રૂઝ આવતી અટકે છે; એટલું જ નહીં પણ તેવાં ખરાબ ઝેરી તત્વો શરીરના અંતરાવયવોમાં ઊતરે છે. તે લખેછે કે હજારો દર્દો માત્ર તેમને સાબુનો ઊપયેાગ કરતા અટકાવ્યાથી મેં મટાડેલા છે. એવું “ફૅમીલી જનરલ” માં તેણે પ્રસિદ્ધ કરેલું છે. સાંપ્રત કાળમાં જ્યારે યુરોપ અમેરીકામાં સમર્થ વિદ્વાનો અને શોધકો સાબુના દુર્ગુણો સમજી તેનો ત્યાગ કરવા લાગ્યા, ત્યારે આપણા આર્યાવર્તમાં હાલ ઘેર ઘેર ન્હાનાં બાળકથી તે વૃદ્ધ સુધીના લોકો સાબુ વાપરવા લાગ્યા છે. **પાશ્ચાત્ય પ્રજાના સંબંધમાં આવ્યા પછી તેમના સદ્‌ગુણો આપણે ગ્રહણ કરવાનું છોડી દીધું છે. અને નુકશાન કારક દુર્ગુણોનેજ ગ્રહણ કરવા માંડયા છે. એજ આપણા દેશની પડતીનું કારણ છે.** આપણા દવાખાનાઓમાં ત્વચા રોગથી પીડાતા દર્દીઓને સાબુથી તે જગો સાફ કરવા વારંવાર ભલામણો કરવામાં આવે છે. ને તે પ્રમાણે તેવાં દરદો ધોવામાં આવે છે તેથી કેટલું બધું નુકશાન છે તે વાંચનાર સજ્જનો વિચારમાં લેશે. એક બાજુએ આપણે જ્યારે શરીરને માટે અત્યંત નુકશાનકારક વસ્તુઓનો ઊપયેાગ કરતા જઇએ છીયે અને બીજી બાજુએ તેથી ઊત્પન્ન થતા રોગોને નાબુદ કરવા માટે દવાનાં પ્રીસ્ક્રીપ્શન ખોળતા જઇયે તેથી રોગો

કેવી રીતે નાબુદ થશે તે વિચારમાં લેશો. અમોએ અમારા માસિકમાં પ્રીસ્ક્રીપ્શનથી પાનાં ભરવા કરતાં રોગો થતા અટકાવવાના ઉપાયો લખવા હજાર દરજ્જે સારા માનેલા છે. તે વાત કેટલાક સુજ્ઞ વાચકોને વખતે નાપસંદ પડતી હશે. એ વાત ખરી છે; પરંતુ કુદરતી નિયમનો ભંગ કરવાથી હજારો મનુષ્યોને થતાં હજારો દરદોથી અજ્ઞાન રાખી તેવાં દરદો દવા રૂપી થીગડાંથી ટુંક મુદત નાબુદ કરવા જેવો અધમ માર્ગ અમો એકે સમજતા નથી. અમે કબુલ કરીયે છીયે કે કોઈ ભયંકર રોગ થયો હોય. તેને તત્કાળ દવાથી નાબુદ કરવો જોઇયે; પરંતુ તે રોગ ફરીથી ઉત્પન્ન થવા ન પામે તેવો જે ઉપચાર તેજ ખરૂંઔષધ છે.

સુપ્રસિદ્ધ ડાએના અને **નીનૉન** નામની યુવતીઓએ ઘણી લાંબી મુદત સુધી પોતાના મોહક ચહેરાની ખુબસુરતી જાળવી રાખી હતી. સાઠ વરસ જેટલી લાંબી ઉમરે **નીનાન** એક કુમારીકા જેવી દેખાતી હતી. જ્યારે તે સીત્તેર વરસની થઈ તે વખત તેના છોકરાનો છોકરો તેના મોહક ચહેરાથી એટલો બધો મોહ પામી ગયો કે પોતાના બાપની તે માતા છે તેનો પણ તેને વિચાર રહ્યો નહીં, અને તેની સાથે લગ્ન કરવા તેની ઇચ્છા થઈ; પરંતુ તેમ થઇ શક્યું નહીં. જેથી તેણે નિરાશ થઇ આપઘાત કર્યો હતો. એક ફ્રેન્ચ ઇતિહાસ કાર લખેછે કે આ બાઇએ કીયા અલભ્ય અને અમુલ્ય કૉસ્મેટીકથી પોતાની ખુબસુરતી જાળવી રાખી હશે તે વિષે ખાસ તપાસ કરવામાં આવી તેનું પરિણામ **લીપ** ઝીકના " ગૅઝીટ ઑફ ફેશન" નામના પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું હતું. કે તેણે કંઇપણ અમુલ્ય અને ચમત્કારિક કૉસ્મેટીકનો ઉપયોગ કર્યો ન હોતો; પરંતુ દિવસમાં ઘણી વખત તે ઝરણના નિર્મળ જળમાં સ્નાન કરતી હતી.

આપણા આર્યાવર્તના રૂષી મુનીઓ અને યોગીયોની દિવ્ય કાન્તિ અને તેજસ્વી શરીરો હોવાનાં વર્ણન શાસ્ત્રમાં સ્થળે સ્થળે જોવામાં આવે છે. તેનું મુખ્ય કારણ પણ એજ હતું કે તેઓ પોતાના આશ્રમો પવિત્ર નદીયોના કિનારે બાંધતા અને દિવસમાં ઘણી વખતે તેવી નદીઓમાં સ્નાન કરતા. એ દીર્ઘદર્શિ મહાપુરૂષોએ આપણને પ્રાતઃકાળમાં અને જમતી વખતે તથા સંધ્યોપાસનાદિ સત્કર્મો વખતે સ્નાન કરી પવિત્ર થઈ તેવાં કામો કરવા આજ્ઞા કરેલી છે તેનો હેતુ પણ એજ છે.

આવાં ઝરણના પવિત્ર નિર્મળ જળમાં સ્નાન કરવાથી કેટલા ફાયદા છે. અને તેવાં જળોમાં કેટલું સામર્થ્ય છે તે હાલની શોધોથી સિદ્ધ થઈ ચુક્યું છે. દાખલા તરીકે આપણી પવિત્ર પતીતોદ્ધારિણી ગંગા નદીના જળમાં જોશો તો સુક્ષ્મ જંતુઓ માલુમ પડતા નથી. તે પાણી હજારો વરસ સુધી રાખવા છતાં પણ તેમાં જીવ પડતા નથી; એટલું જ નહીં પણ હાલના શોધકોની ખાત્રી થઈ છે કે ગંગા નદીમાં હજારો પ્રેતો (મડદાં)ને એમને એમ જળદાહ માટે નાખવામાં આવેછે છતાં તેમનાં અસ્થિઓ ટુંક મુદતમાં ઓગળી જઈ ગંગાજળ રૂપજ બની જાયછે. અને પવિત્ર જળમાં એક પણ અસ્થિ ગળીગયા શિવાય રહેતું નથી. જો એટલો બધો ગુણ એ જળમાં ન હોત તો એ ગંગા નદીના જળમાં ઠામ ઠામ અસ્થિઓજ જોવામાં આવત, ને તેથી હજારો નુકશાનકારક જીવજંતુઓ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેત નહીં.

બ્રેહન બર્નના ઇન્સ્ટીટયુશનમાં તાલ પડેલા અને વાળ ખરી પડેલા માથા વાળા દર્દીઓ કે જેમને દવાથી કંઈ પણ ફાયદો થયો ન હોય તેમના માથા ઉપર જુદી જુદી રી-

તે સાદા નિર્મળ જળનું સ્નાન કરાવવાથી માથાના વાળ ફરી ઉગે છે. અને ૭ માસમાં તો વાળના સરસ ગુચ્છાઓ માથા ઉપર ઉગી નીકળે છે. સ્વચ્છ શીતોદકથી સ્નાન કરવાથી ચામડી પારદર્શક કાચ જેવી બને છે. અને ચામડી નીચે વહેતી રક્તનલિકાઓની લાલી દૃષ્ટીએ પડવાથી ચામડીની અત્યંત સુંદરતા દેખાય છે.

હાલમાં પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં જેની ચામડી ગોરી તેને રૂપવાન ગણવામાં આવે છે. અને તેમના સંસર્ગથી આપણા દેશમાં પણ તેવી માનીનતા થવા લાગી છે; પરંતુ તે ઘણું ભૂલ ભરેલું અને નુકશાનકારક છે. ચાક જેવી ચામડીની સફેદી એ કંઈ સુંદરતાની ખરી નિશાની નથી. નિર્મળ જળથી યથાવિધિ સ્નાન કરવાથી ચામડી ગુલાબી રંગની જણાય છે; પરંતુ ગુલાબી રંગ એ કંઈ સુંદરતા છે એવું યુરોપમાં કેટલાક અજ્ઞાન લોકો ફેશન બતાવવા માટે માનતા નથી. તેઓ સફેદ રંગની ચામડી થવા માટે બિલકુલ નાહાતા નથી, ને ઉલટા ચામડી ઉપર અનેક જાતનાં નુકશાનકારક પાઉડરો અને કોલન વૉટર ઘસીને ચામડીને સફેદ ગોરી બનાવે છે.

સુંદરતા શામાં છે તે માનવાનો આધાર વિદ્યા અને જ્ઞાન ઉપર જ આધાર રાખે છે. ચીના લોકો બુચા નાક અને ચાલી પણ ન શકાય તેટલા ન્હાના અને અણીદાર પગમાંજ સુંદરતા સમજે છે. યુરોપ દેશની સ્ત્રીઓ પાતળી કહેડ થવામાં સુંદરતા સમજે છે. ને તેમ થવા માટે સક્ત પટા (corset) બાંધે છે. તેથી અત્યંત નુકશાન છે એમ તે દેશના વિદ્વાનોમાં ઠરી ચુકયું છે. જંગલી લેંપલૅન્ડ દેશની સ્ત્રીઓ સુંદરતા વધારવા માટે શરીરે મળી અને મળમૂત્ર ચોળે છે. ન્યુઝીલૅન્ડની સ્ત્રીઓ લૅપલેન્ડની સ્ત્રીઓનું હાસ્ય કરે છે. તેઓ પોતાની સુંદરતા વધારવા માટે નાકે વાળીમાં ભારે વજનના પથ્થર લટકાવે છે. જ્યારે આપણા દેશની કેટલીક સ્ત્રીઓ શરીરના કેટલાક ભાગો ઉપર લીલાં કે લાલ રંગનાં છુંદણાં છુંદે છે, અને તેમાંજ તેઓ શોભા માને છે. પરંતુ ખરૂં શરીરનું સૌંદર્ય માત્ર યથાવિધિ સ્નાન કરવાથીજ શોભા, આરોગ્ય, અને આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરથી અમારો એમ કહેવાનો આશય નથી કે આરોગ્યના અન્ય સર્વ નિયમો તરફ બેદરકાર રહી માત્ર યથાવિધિ સ્નાન કરવાથી સંપુર્ણ આરોગ્ય અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય. પરંતુ એટલુંતો અમે ખાત્રી પૂર્વક કહીશકીયે છીએ કે આ માસિકમાં ચર્ચાવવામાં આવતાં આરોગ્યશાસ્ત્રનાં અન્ય અંગો પૈકીમાં ઉપર બતાવેલી સ્નાન વિધિનું પણ જો બરાબર પાલન કરવામાં આવે તો આરોગ્ય બળ અને સૌંદર્યમાં અત્યંત સ્થાયી ફાયદો દરેક જણને જણાયા વિના રહેશે નહીં. ઉત્તમ આહાર, યોગ્ય કસરત વિશુદ્ધ આચાર વિચાર, શાંત નિદ્રા, વિગેરે વિગેરે આરોગ્યનાં જરૂરનાં અંગો વિષે આજ માસિકમાં અન્ય સ્થળે ચર્ચા ચાલતી હોવાથી અત્રે જણાવેલી સરળ અને સાદી છતાં અમુલ્ય ફળદાયી વિધિને લાંબો સમય આચારમાં મૂકી જોવા અમારા સુજ્ઞ વાચકોને વિનતી કરી શુભ આશા સહ હાલ આ લેખને પૂર્ણ કરવામાં આવે છે.



રૂદ્રવંતી સંબંધી ચર્ચાપત્ર.

મહેરબાન ધન્વંતરી માસિકના પ્રકાશક ચિકિત્સક ચૂડામણિ-ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ ત્રીવેદી. મુ. વિસનગર.

પ્રતિ દહેગામથી લી. દહેગામ દવાખાનાના ડૉકટર-જેઠાલાલ મૂળશંકર. વિ. વિનતી કે-આપના ફેબ્રુઆરી ૧૯૦૯ ના ધન્વન્તરીમાં પ્રથમ વિષય-"વનની ઔષધિ" માં **રૂદંતી** વિષે લખવાનું કે—હું જ્યારે ઇંગ્લીશ અભ્યાસ કરતો હતો, અને નડિયાદમા મારા વડીલ શ્રી મૂળજીભાઇ વૈદ્ય પાસે હતો, તે વખતે બે ત્રણ વૈદ્યો ભેગા થઇ વૈદકનાં જૂનાં પુસ્તકોમાંથી **રૂદંતી** વિષે શ્લોકો વાંચી તેના અર્થની વાટાઘાટ કરતા હતા, તે વખતે અમારા ઘરનું પેઢીઓ ગણતીનું વૈદું એજ ધંધો હોવાથી એક સાઠોદરા જ્ઞાતિના પ્રખ્યાત વૈદ્ય નડીઆદમાં હતા. હું ભૂલતો ન હોઉં તો તેમનું નામ નરભેરામ વૈદ્ય હતું, અને ત્રીજા પણ એક વૈદ્ય બેઠેલા હતા. તેમાં એ પ્રમાણે શ્લોકના અર્થ ઉપરથી વિવેચન થતું હતું કે—રૂદંતિ એ વનસ્પતિની નીચે હમેશાં ભેજ જેવું રહે છે. જે ઉપરથી કવિએ કલ્પના કરી હતી કે—હે રૂદંતિ (રૂદ્રવંતી) તારા નામ પ્રમાણે તું કેમ રૂદન કરે છે. જેમ તારી નીચે આ તારાં અશ્રુ ઢળેલાં છે! તેના જવાબમાં રૂદ્રવંતી (રૂદંતિ)એ કહ્યું કે—હિંદુસ્તાન શિવાય પૃથ્વીના કોઈ પણ ભાગને વિષે હું થતી નથી તે છતાં હિંદુસ્થાનના લોકો ભૂખે મરે છે, અનેક વ્યાધિઓથી પીડાય છે જેને માટે હું રૂદન કરૂં છું. રૂદંતિને ફરીથી પ્રશ્ન કરવામાં આવ્યો કે—કૃપા કરીને અમે તને ઓળખી શકીએ એવું તારા રૂપનું વર્ણન કરી અમને જણાવ! જેથી રૂદંતીએ જવાબ આપ્યો કે—ચણાના પાન જેવાં મારાં પાન થાય છે, ચણાના છોડ જેવડો હું છોડ છું અને મારા નીચે તેલ જેવો કોઈ પદાર્થ ઢળેલો હોય તેવી ભીનાશ હોય છે. જે ઉપરથી મને ઓળખી શકશો. ગુણનું વિવેચન ઘણા લંબાણમાં કર્યું હતું કે જે મને બધુ અત્યારે યાદ નથી. પરંતુ વંઝાસ્ત્રી એનું સેવન કરવાથી ગર્ભધારણ કરે છે. ધાતુઓના ફેરફાર કરી તેના સંયોગથી સુવર્ણ થાય છે. વીગેરે વાત કરતા હતા. હું બે ત્રણ માસ ઉપર વિજાપુરમાં ડૉકટર હતો તે વખતે એક ઘણો જૂનો અનુભવી મુસલમાન કોમનો માણસ મને મળ્યો હતો તેની સાથે વાતચીત કરતાં તેણે મને એ પ્રમાણે કહ્યું કે-ભાંગરો એજ રૂદંતી (રૂદ્રવંતી) છે. અને તેને ચારે પ્રકારનાં ફુલ થાય છે તેમાં કાળા ફુલવાળો શામ ભાંગરો તેનાથી રસાયણીક ફેરફારો થાય છે. તે મેં તેને લાવવા કહ્યું. તેણે કહ્યું કે—આપ જે માગોછો તે કાળા ફુલનો શામ ભાંગરો જેને રૂદંતિ કે રૂદ્રવંતી કહે છે. તે અમદાવાદમાં કાંકરીઆ તળાવમાં પાણી આવે છે તે ઘડનાળામાં છે. અને મેં તે ઘડનાળામાં તેના છોડો ઉગેલા બરાબર જોયા છે. એમ તે મુસલમાન ગૃહસ્થ કહેતો હતો. અહેમદાવાદમાં વાત્રકને કાંઠે રહેનાર એક યોગીએ મને કહ્યું કે આ (રૂદંતી નામની) વનસ્પતી ગિરનારમાં ઠેરઠેર જોઇએ તેટલી છે. અને તેનાં સુકાં પાનડાં તેણે મને આપ્યાં હતાં. જેને મેં ગરમ પાણીમાં નાખીને તેનો ખરો આકાર જોવા પ્રયત્ન કર્યો હતો. જે પાનાનું કદ તથા રૂપ રંગ ચણાના પાન જેવું હતું.

આ લેખ વાંચી આપને યોગ્ય જણાતો સુધારો વધારો કરી આપના પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરશો. એજ. તા. ૨૦-૩-૧૯૦૯.

લી. આપનો ડાકટર જેઠાલાલ મુળશંકર વ્યાસ.

હો. આ. દેહગામ દવાખાના.

રૂદંતી (રૂદ્રવંતી) સંબંધે અમારો મત.

અમદાવાદના રહીશ મુનસી **કમરૂદીન મોઈનુદીન** જેઓ એક વૃદ્ધ ઉમરના અનુભવી દવા જાણનાર છે. તેમણે રૂદ્રવંતી સંબંધી કેટલીક માહેતી મારા મિત્ર રાજેશ્રી **ઉમરાવબેગ** અમીરબેગ સાદરા પોલીસ સુપ્રીન્ટેન્ડેન્ટના કલાર્ક એમની મારફતે માગેલી જેથી અમોએ તે વનસ્પતિ સંબંધીની પુરતી માહેતી લખી મોકલવા અમારા પરમ મિત્ર રા. રાજેશ્રી **જયકૃષ્ણ** ઇંદ્રજીભાઈ માજી ક્યુરેટર ઑફ ફૉરેસ્ટ એમની પાસેથી મંગાવ્યાથી તેઓ સાહેબે એ વનસ્પતિ સંબંધી માગેલો લેખ અમને લખી મોકલેલો જે અમોએ અમારા ગતવર્ષના ધન્વંતરી માસિકના પાના ૨૦૯ માં છાપેલો છે. એ વનસ્પતિ સંબંધે ફરી ચર્ચા પત્ર **રા.** રાજેશ્રી જેકૃષ્ણભાઈ ઇંદ્રજીએ લખી મોકલ્યાથી અમોએ ચાલુ વર્ષના ફેબ્રુઆરી માસના અંકમાં છાપેલું છે. તેમ એ સંબંધે એક ખુલાસાનો લેખ અમારા મિત્ર રા. રાજેશ્રી ડા૦ **જેઠાલાલ** મૂળશંકર એમણે લખી મોકલેલો, જે અમે આ સાથે સામેલ રાખેલો છે. રૂદ્રવંતિ સંબંધે આપણા આર્ય શાસ્ત્રમાં વર્ણન લખેલું છે તે આ માસિકમાં દાખલ કરવું ઉચિત ધાર્યું છે. એક પુરાતન વખતના લિખિત ગ્રંથમાં રૂદ્રવંતિ સંબંધે નીચે પ્રમાણે લખેલું છે.

રૂદ્રવંતિ ચાર જાતની છે—શ્વેત (ધોળી) પીત (પીળી) કૃષ્ણ (કાળી) રક્ત (રાતી). તેનાં પત્ર ચણાનાં પાન જેવાં હોય છે. ફુલ ઉપરથી તેની જાત વર્તાય છે. સદર ગ્રંથમાં એ ચારે જાતની રૂદ્રવંતિના કલ્પો લખેલા છે. પરંતુ તે બધા કલ્પો ધાતુઓનું સોનું અને રૂપું બનાવવા સંબંધીના હોવાથી અત્રે આ લેખમાં દાખલ કરવાનું અમે ઉચિત ધાર્યું નથી. પરંતુ એજ ગ્રંથમાં એ વનસ્પતિ માલવ દેશમાં થાય છે એમ લખેલું છે.

એજ ગ્રંથની અંદર મી. જેઠાલાલ લખે છે તે પ્રમાણે રૂદંતી કહે છે કે હું હિંદુસ્તાનમાં થાઉં છું છતાં હિંદુસ્તાનના લોકો મને ઓળખતા નથી, અને મારો ઉપયોગ ન કરવાથી ભૂખે મરે છે. તે જોઈ મને ખેદ થાય છે. તેથી હું રૂદન કરૂં છું. એ મતલબનું લખેલું છે. એટલે મી. જેઠાલાલનું લખવું પુરાતન ગ્રંથને આધારે છે એમ અમને લાગે છે.

લીંબુ સંબંધે ચર્ચાપત્ર.

લીંબુ સંબંધીનો લેખ અમોએ અમારા ગતવર્ષના માસિકમાં છાપેલો છે. તે લેખમાં લીંબુના બીજના ગુણો પણ અમે લખેલા છે. લીંબુના બીજના ગુણો સંબંધીનું વર્ણન એક જુનાની ગ્રંથને આધારે એક મહાત્માએ અમને લખાવેલું તે અમે પ્રસિદ્ધિમાં મુક્યું છે. લીંબુના બીજના ગુણ દોષનો અમે પોતે અજમાશ કરી જોયો નથી- લીંબુના રસના ગુણ દોષો સંબંધે અજમાશ કરી ખાત્રી કરી જોઈ છે. લીંબુના બીજનું સેવન કરવાથી ગુણને બદલે નુકશાન થાય છે, એવું એક સજ્જન મહાશય દલાભાઈ ઉર્ફે ગિરધરલાલ ભવાનદાસ એમણે અમદાવાદથી અમને ચર્ચાપત્રમાં લખી મોકલેલું છે, તેથી અમે આ માસિકમાં છાપેલું છે. લીંબુના બીજના ગુણ દોષો સંબંધી વધારે વાદાવાદ થાય તો સારૂં એમ અમને લાગે છે તેથી એ સંબંધે કોઇ ખુલાસાવાર લેખ લખી મોકલશે તો અમે તે લેખનો સ્વીકાર કરી અમારા માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરવાની તજવીજ કરીશું.

પ્રદર.

પ્રદર એક સ્ત્રીઓના ગુપ્ત ભાગમાંથી રંગબેરંગી પ્રવાહી પદાર્થ વહેવાનો રોગ છે જેને પ્રદર–લોહીવા–ધાત જવાનો રોગ–કિંવા લ્યુકોરિયા અને અસૃગ્દર નામનો રોગ કહે છે. એ રોગ વિપરીત દારૂના પીવાથી, જમ્યા ઉપર તુરત ફરી જમવાથી, અજી-ર્ણ–અદહજમીથી, ગર્ભપાત–કસુવાવડ થવાથી, પુરૂષ સંગના ઘણા શોખથી, બહુ પંથ કર-વાથી, બહુ શોક સંતાપ કરવાથી, વારંવાર ઉપવાસ કે લાંઘણો કરવાથી, ધાતુ ક્ષીણ થવા-થી, ગજા ઉપરાંત બોજો ઉપાડવાથી, કોઈ પ્રકારનો કયોલો માર વાગવાથી, અને દાહડે ઉધવાની ટેવથી થાય છે; કેમકે એમ કરવાથી કફ, પિત્ત, વાયુ અને ત્રિદોષ કોપ પામી પોત પોતાના વિકારથી ચાર જાતનો પ્રદર રોગ પેદા કરે છે. તેમજ બધી જાતના પ્રદર રોગમાં શરીરમાં બહુજ તોડાવ, ધીખડી, હાથે પગે કળતર અને શળ સહિત વિચિત્ર પાણીનું પડવું થયાં કરે છે. તથા તે રોગ વધી પડતાં શક્તિ બહુ ઓછી થઈ જાય છે, જરા કામ કર-તાંજ થાક લાગી આવે છે, બેભાન જેવી સ્થિતિ પણ વખતે થાય છે–મદ ચડે છે, તરસ લાગ્યા કરે છે, બળતરા થાય છે, લવારો કરે છે, શરીરની લાલી ઉડી જઈ ધોળું થઈ જાય છે અને આંખ્યો મીંચાયલી રહે છે, તથા આક્ષેપાદિ વાયુના રોગો થાય છે. તેમાં પણ કફકોપના પ્રદરમાં તેલિયો કે ચીકણો છતાં જરા ધોળો ચોખાના ધોવણ જેવો પદાર્થ ગુપ્ત ભાગમાંથી પડે છે તેને ધોળો પ્રદર કે મોમરોગ કહે છે, પિત્તકોપથી થયેલા પ્રદરમા થોડો પીળો–આશમાની–કાળો–રાતો અને ઉન્હો પદાર્થ વહ્યાં કરે છે. વાયુકોપના પ્રદરમાં લાલાશ પડતો, ફીણવાળો કે માંસના ધોવણ જેવો થોડો થોડો પ્રવાહી પદાર્થ પડે છે ને તેમાં વાયુની પીડા થાય છે. એ ત્રણે દોષના કોપથી થયેલા પ્રદરમાં મધ, ઘી, હરતાળ અને મજ્જાની પેસી જેવો પદાર્થ વહે છે ને તેની ગંધ સડેલા માંસ જેવી આવે છે. આ ત્રિદોષજન્ય પ્રદર મટતોજ નથી. તેમજ જે સ્ત્રીને હમેશાં એવો પદાર્થ વહ્યાં કરે, તરસ લાગે, બળતર થાય, લોહી ક્ષીણ થઈ જાય અને નિર્બળતા વધી પડે તે સ્ત્રીનો પ્રદરરોગ પણ મટતોજ નથી. એમ આપણા આર્યવૈદ્યોનું માનવું છે.

ડૉકટરોના મત મુજબ પ્રદરમાં વહેતા પ્રવાહની મુખ્ય ત્રણ જગો છે તે એ કે યોનિ-મુખ, યોનિમાર્ગ અને ગર્ભાશય. એ ત્રણ જગોને લીધે એ રોગને ત્રણ જાતનો માનવામાં આવેલો છે. (યોનિમુખ ને ગર્ભાશય–પ્રદરમાં રસોળી–ગાંઠ–મસા–ચાંદાં વગેરે રોગો થવાથી પણ પાણી પડે છે પણ તે ખરો પ્રદર રોગ કહેવાય નહીં.) યોનિમુખ પ્રદરમાં ચીકણું, યોનિમાર્ગ પ્રદરમાં ખાટું મેદું દહી જેવું ઘટ અને ગર્ભાશય પ્રદરમાં ચીકણું સ્વચ્છ ને આલકલાઈ જેવું પાણી પડે છે. અને કોઈવાર એ બધાં સેળભેળ ચિન્હવાળું પાણી પણ પડે છે. જે ઉત્પત્તિસ્થાનના દીર્ઘવરમ, લોહીનો ભરાવો, અને નબળાઈને લીધે પાણી પડે તે ખરો પ્રદર ગણાય છે. યોનિમુખપ્રદર ન્હાની છોડીયોને, તેમ મોટી સ્ત્રીઓ એ બેઉને થાય છે; તોપણ ગોરી ખૂબસૂરત છતાં નબળા બાંધાવાળીઓનેજ ઘણે ભાગે થઈ આવે છે, અને તેમાં ચળ થઇ આવતાં સોજો, ચાંદી પડવી વગેરે પણ થાય છે. પ્રદરરોગ વાળીની કમર દુખે, નબળાઈ જણાય, ભૂખ કમી થાય, મન ઉદાસ રહે, અને યોનિમાર્ગના ઉપલા ભાગમાં કે કમળકંદપર સોજો જણાય છે. તેને યોનિપ્રદરમાં ગણેલ છે. એ ગર્ભાશ-યના પ્રદરથી જુદાજ પ્રકારનો છે.

પ્રદર ગર્ભાશય તે કમળમુખના દીર્ઘ વરમનું મુખ્ય ચિન્હ છે. તેમજ એ રેાગ પાંડુ રેાગી, અટકાવ ન આવનારી, વ્યભિચારિણી, કસુવાવડવાળી અને ગરમીના રેાગવાળી તથા રૂપાળી બૈરીને વિશેષે કરીને થાય છે. પ્રદરરેાગ સંતાન થવામાં પણ ઘણી વખત અડચણ કરનાર થાય છે; માટે જે જે કારણથી એ રેાગ થયેા હેાય તે તે કારણ બારીકીથી તપાસી તેને મટાડવા તાકીદે ઉપાય કરવા. જો કે આ રેાગનેા વિસ્તાર વિશેષ છે; તેાપણ ફક્ત અત્રે ટુંકામાંજ તેનેા ઇસારેા કરવામાં આવેલ છે, અને તેને મટાડવા નીચે બતાવેલી દવાએા કરવી, છતાં જો ન મટે તેા કેાઇ સારા વૈદ્ય હકીમ કે ડૅાક્ટર યા સ્ત્રી ડૅાક્ટરની સલાહ લઇ તે માટે યેાગ્ય ઉપાય અમલમાં લેવા જોઇએ.

પ્રદરવાળી સ્ત્રીને સાદેા ખેારાક આપવેા. દારૂ બંધ કરવેા, મસાલાદાર શાક ભાજી ને ખટાશની મના કરવી, વિશેષ મહેનત ન કરવા દેવી, પુરૂષસંગ જરૂર જેટલેા વખત તદ્દન બંધ પાડવેા, ખુલ્લી અને સારી હવામાં ફરવાની ફરજ પાડવી, પચે તેવા પદાર્થો ખાવાપીવા દેવા, મન આનંદમાં રહે તેમ ભલામણ દેવી અને ગજવેલ મંડુર વગેરે લેાહની બનાવટવાળી દવાએાૅ આપવી અથવા શક્તિ આપનારી દવાએાનેા ઉપયેાગ કરવેા. છુપા ભાગમાં નીચે દર્શાવેલી સેાગટી પહેરવી અથવા દવાની પિચકારી ઉપયેાગમાં લેવી, અને દસ્ત સાફ આવે એવી દવા વખતેા વખત જરૂર જણાતાં આપવી.

(જો છુપા ભાગ ઉપર પ્રદરને લીધે ચળ વધારે આવતી હેાય તેા સુખડનું તેલ, બદામનું તેલ કે ધુપેલ ચેાપડવું. અથવા હરડાં બહેડાં આમળાને રાત્રીએ પલાળી રાખી તે પાણીવડે છુપા ભાગને ધેાવેા કે તેનાં પેાતાં મુકવાં. અથવા ધમાસાનેા ઉકાળેા કે તમાકુને પલાળેલું પાણી લઇ છુપા ભાગને ધેાવેા. જો વલુરતાં ટાંકી–ચાંદાં પડ્યાં હેાય તેા કપૂર અને તપખીરનેા ઝીણેા ભૂકેા દબાવવેા.)

જસતનાં ફુલ રા આની ભાર, ફુલાવેલી ફટકડી રા આની ભાર અને માયાનેા ભૂકેા પાંચ આની ભાર તથા પાણી ના શેર એ બધું એકત્ર કરીને પાણીની પિચકારી મારવી. અથવા તેા એ દવામાંની ગમે તે દવા વધારે પ્રમાણમાં લઇ તેટલાજ પાણીમાં મેળવી પિચકારીનેા ઉપયેાગ કરવેા. ઠંડા પાણીથી તે ભાગ ધેાવેા અગર ઠંડા પાણીની પિચકારી ઉપયેાગમાં લેવી. અથવા માયાં, લેાદર, ફટકડી, મગના ફુલ, મેાચરસ અને સેાપારીની રાખ વાટી કપડછાણ કરી શિલારસમાં સેાગટી અણીએાર જેવડી કરી મુકવી ઉપાડવાના (પ્હેરવાના) કામમાં લેવી. અથવા ડાભની જડના ચૂર્ણને ચેાખાના ધેાવણમાં ઘુંટી ૩ દિવસ પીવું. અથવા આશેાપાલવની અંતરછાલ અને રસવંતીને ચેાખાના ધેાવણમાં ઘુંટી મધ મેળવી પીવું. અથવા પાકા કેળાના ગરભમાં આમળાંનું ચૂર્ણ મેળવી મધ સાથે ખાવું. અથવા ધાવડીનાં ફુલ, હીરાબેાળ અને ઉંદરની લીંડીએા એ બરાબર લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી ૪ માસા પૂર દિન ૭ સુધી ફાકવું. અથવા તાંદળજાનાં મૂળ ચેાખાના ધેાવણમાં વાટી તેમાં મધ અને રસવંતી નાખી પીવાં. અથવા અરણીના રસમાં ફુલાવેલી ફટકડી નાખી તેમાં રૂનાં પેલ મારફત સેાગટી બનાવી ૭ દિવસ પ્હેરવી. અથવા ગધાડીનાં લીંડાંના ચૂર્ણની પેાટલીએા કુરી દિવસમાં બે વખત એમ ૭ દિવસ પ્હેરવી, જેથી પ્રદરરેાગ મટે છે. આ શિવાય અમારે ત્યાં બનતી પ્રદરની દવાથી લેાહીવા, તેમજ પ્રદર ૩ દિવસમાં જરૂર મટે છે.

અમારા વ્યાજબી બે બોલ!

જાનેવારી સન ૧૯૦૯ ના બાઇબિઁધ "વૈદ્યકલ્પતરૂ" ના પાના ૨૭ ઉપર "એ વનસ્પતિ મારી પેટન્ટ છે" ? એ નામનો લેખ તથા ફેબ્રુઆરી માસના અંકના પાના ૪૭ ઉપરનો રા. રા. અમૃતલાલ પ્રાણશંકરનો લેખ અમે આદ્યંત વાંચી જોયો. કાઠીઆવાડના અમુક તાલુકાના ઠાકોર સાહેબને એક ગામડીઆએ બતાવેલી વનસ્પતિથી ગુરદાનો રોગ મટયો હશે. તેની ના નથી, પરંતુ તે વનસ્પતિથી બધા લોકોને થએલાં ગુરદાનાં દરદ મટે એ કેવળ અસંભવિત છે. ગુરદામાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ થાય છે. તે પૈકિનો ઠાકોર સાહેબને કયો વ્યાધિ થયો હતો તે સમજાયા પછી અને તેવીજ જાતનો રોગ કોઇ દરદીને થયો હોય અને તે દરદીની પ્રકૃતીને એ વનસ્પતિ માફક આવે તો કદાચિત્ મટી શકે;

ગુરદાની રચના કેવી છે. ? તે અવયવ ક્યાં આવેલો છે. તેમાં કેવી રીતની ક્રિયા ચાલે છે? અને રોગોત્પત્તિ કેવી રીતે થાય છે? રોગોત્પત્તિ થવાનું કારણ શું છે? તેમાં કેવી કેવી જાતના રોગ થાય છે? તે રોગો કેવી રીતે પારખી શકાય. રોગનું નિદાન થયા શિવાય દવા કરવાથી કેવી રીતે ફાયદો થાય? એ બધાનો વિચાર કરીએ તો ખાત્રી થશે કે એક દવાથી કદી ફાયદો થાય નહીં. પલોપૈથીક વપરાતી દવાઓ કે બીજી દવાઓ એ રોગને મટાડી શકે છે કે કુદરતી ઉપાયોથી જ એ રોગ નાબુદ થાય છે તે જાણવું જરૂરનું હોવાથી અમે એ સંબંધીનો વિસ્તારપૂર્વક લેખ પ્રસિદ્ધિમાં મૂકયે છિયે તે તરફ ધ્યાન આપો.

મૂત્રપિન્ડ—ગુરદા.

(RIDNEYS.)

આ વિશ્વમાં નજરે પડતાં મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, કીટ, પતંગાદિ સર્વે સજીવ પ્રાણીઓને પોતાનું જીવન ટકાવી રાખવા સારૂ શુદ્ધ ખોરાક, શુદ્ધ જળ, ચોખ્ખી હવા, અને પ્રકાશની જરૂર છે. એ ચારે વસ્તુઓનો શુદ્ધ રૂપમાં માફકસર નિયમિત રીતે ગ્રહણ કરવામાં આવે તો, જીવન દીર્ઘ કાળ સુધી ટકી શકે છે. મનુષ્યજાત શિવાયના તમામ પ્રાણીઓ કુદરતના કાયદાને તાબે રહી પોતાનું જીવન ગાળે છે. જે પ્રાણીઓ મનુષ્ય જાતના પરિચયમાં આવેલાં છે તેમણે એ કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરેલો છે, અને તેમનું જીવન પણ દીર્ઘ કાળ ટકી શકતું નથી. કુદરતના કાયદાને અનુસરી વર્તનાર પ્રાણીઓ નિરોગી અને સુખમય જીંદગી ગુજારે છે. મનુષ્યજાત કે જે બધા પ્રાણીઓમાં સર્વોત્તમ પદ ભોગવે છે તે તરફ આપણે નજર કરીશું તો તે વીર્યહીન, રોગીષ્ટ, દુઃખી, નિર્બળ, અલ્પાયુષિ માલુમ પડે છે. સર્વે શરીરોમાં મનુષ્યદેહને પરમાત્માનું દિવ્યમંદિર માનેલું છે. અને મનુષ્યજન્મમાંથીજ માણસ મુક્તિપદ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. એવા પરમાત્માના વહાલામાં વહાલા માનસપુત્રો છતાં તેમની આવી સ્થિતિ શું શોક જનક નથી!

કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી મનુષ્યો મનસ્વી રીતે વર્તવા લાગ્યાનુંજ આ પરિણામ છે.

મનુષ્યજાત દિનપરદિન વિકાસ ક્રમમાં આગળ વધતી જાય છે; પરંતુ દિલગીરીની વાત તો એ છે કે ખાનપાનાદિ વ્યવસ્થામાં દિન પ્રતિદિન બગડતી જાય છે. એમ કહેવાને જરાપણ હરકત નથી. ખાનપાનાદિ ત્રણ પ્રકારનાં છે. સાત્વિક, રાજસિક, અને તામસિક શ્રીમદ્ ભગવતગીતામાં શ્રીકૃષ્ણપરમાત્માએ ત્રણે ગુણવાળા ખાનપાનાદિનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરેલું છે. જેવા ગુણવાળા ખાનપાનાદિ ગ્રહણ કરવામાં આવે છે તેવા ગુણવાળું શરીર બંધાય છે, અને મનોવૃત્તિઓ પણ તેવી જ થાય છે. દાખલા તરીકે સિંહ, વ્યાઘ્ર ઇત્યાદિ કેવળ માંસાહાર ઉપર રહેનાર પ્રાણીઓ અત્યંત દુર્ગંધ યુક્ત હોય છે. ઉપર લખેલાં પ્રાણીઓને પુરેલાં પાંજરાં આગળ આપણે ઉભા રહીએ છીએ તો તેમના શરીરમાંથી નીકળતી દુર્ગંધથી આપણને કંટાળો આવ્યા શિવાય રહેતો નથી. મનુષ્ય જાતે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરેલો છે. આવા સુધરતા જતા જમાનામાં તેમની ખાન પાનાદિ વિગેરે વ્યવસ્થા બગડતી જાય છે. ફળ ફળાદિ ને અન્નાહારથી સંતોષ ન માનતાં માંસ અને મદ્યનો ઉપયોગ સ્થળે સ્થળે આર્યાવર્તની ઉત્તમ જાતોમાં પણ વધવા લાગ્યો છે. ભોજન કરવામાં પણ તેમણે પોતાની સીમા છોડેલી છે. અને અકરાંનીઆપણાથી આહાર ગ્રહણ કરવા માંડયો છે. તે એટલે સુધી કે યૂરોપ, અમેરીકાદિના સમર્થ વિદ્વાનો પણ કહેછે કે પંદર વર્ષની વયમાં મનુષ્ય જાત સો વર્ષ જેટલો ખોરાક ખાઇ જાય છે, જેથી દુષ્કાળ વિગેરે પડે છે. પ્રાચીન કાળના વખતમાં ખાનપાનાદિ સાદા રૂપમાંજ થોડા પ્રમાણમાં લેવામાં આવતાં તેના બદલે હાલમાં અનેક જાતના મરીમશાલા મેળવી તેને સ્વાદિષ્ટ કરવામાં આવે છે. સ્વાદિષ્ટ કરવાનું કારણ એ કે તેમાં વધારે રૂચિ આવે અને વધારે પ્રમાણમાં લેઇ શકાય. સ્વાદેન્દ્રિયને તૃપ્ત કરવા સારૂ કેટલીક નિરૂપયોગી વસ્તુઓથી પણ પેટ ભરવામાં આવે છે. મનુષ્યજાતીમાં પણ માંસ, મદ્યના ઉપર જીવન ગાળનાર મનુષ્ય પાસે થઇ નીકળીશું તો તેમના શરીરમાંથી નીકળતું પ્રાણતત્ત્વ સિંહ, વ્યાઘ્રાદિ જેવુંજ દુર્ગંધમય માલુમ પડશે. પછી ભલેને તેમણે શરીર ઉપર પહેરેલાં કપડાં ઉપર ઉત્તમ જાતનું સેંટ કે, ફ્લોરીડાવૉટર, લવન્ડરવૉટર કે અત્તર લગાવેલું હોય. મોરીમાંની નીકળતી દુર્ગંધ જેમ ફીનાઇલ કે, કાર્બોલીક પાઉડરથી ઢંકાતી નથી. તેમ તેમના શરીરમાંથી નીકળતી દુર્ગંધ ઢાંકી રહેતી નથી. અન્ન આહાર અને શાકભાજી ગ્રહણ કરનાર મનુષ્યો નાત જાતમાં કે બીજી જગોએ ભોજન કરવા જાય છે ત્યાં હદ બાહારનો ખોરાક ગ્રહણ કરે છે. બીજે દિવસે તેમના શરીરની સ્થિતિ જોઇએ છીએ તો અજીર્ણના ઓડકારો તેમને આવ્યા કરે છે. હદબાહાર ગ્રહણ કરેલો ખોરાક આંતરડાના ભાગમાં સડે છે અને ગુદદ્વારે વાયુ છુટે છે. તેમાંથી નીકળતા વાયુની દુર્ગંધ મરી ગએલા પ્રાણીના સડેલા માંસ કરતાં પણ વધારે કંટાળો આજુ બાજુ બેઠેલા માણસોને આપે છે. અજીર્ણથી છેવટે ઝાડા થઇ ખોરાક બાહાર નીકળે છે. તે પણ દુર્ગંધ યુક્ત હોય છે. અત્યંત ઉત્તેજક મશાલાવાળા ખાનપાનાદિ વધારે પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરવાથી પાચનક્રિયા બગડે છે, અને પરિણામે જઠરનો બંધકોશ અને ડીસપેપ્સી (Dispepsi) જેવાં દરદો શરીરમાં જથુનું ઘર કરી રહે છે.

ખાનપાનાદિની અવ્યવસ્થાથી શરીરમાં નિરૂપયોગી કચરો ભેગો થવા માંડે છે. શરીરમાં જે રક્ત ઉત્પન્ન થાયછે તે દોષવાળું જ હોય છે. ઘરના વાપરની મોરીઓ અને ગટરો જ્યારે ગંધાવા લાગે છે ત્યારે તે ગંધ દૂર કરવા તેને સાફ કરાવવી પડે છે. શરીરમાં આંતરડાં રૂપી ગટર અને મૂત્રપિંડ તથા મૂત્રાશય રૂપી મોરીને વૈદ્ય દાક્તરો એરંડીઆ તેલ, ક્રોટન

ઑઇલ, પલ્વીસ જૉલપ, ક્રીમ ઑફ ટારટર ઇત્યાદિ દવાઓથી સાફ કરાવે છે. ખાનપાનાદિ દ્વારા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા મળને કાઢી નાખવા સારૂ પરમ કૃપાળુ જગદીશ્વરે વૈદ્ય ડાક્ટર કે ઔષધની જરૂર રાખી નથી. તેમની જરૂર તો ક્યારે પડે છે કે જ્યારે મનુષ્ય જાત કુદરતના નિયમો ભંગ કરી શરીરનું પોષણ થવામાં નિરૂપયોગી એવી વસ્તુઓને વિના કારણ ગ્રહણ કરી મળમૂત્રના સ્થાનોને તેવા કચરાથી ભરીદે છે ત્યારે જ પડે છે. ખાનાપાનાદિદ્વારા અને શરીરના ઘર્ષણથી દરેક પળે નિર્જીવ થઇ જતાં પરમાણુઓથી જે મળ ઉત્પન્ન થાય છે તેવા મળને કાઢી નાખવા સારૂ પરમ કૃપાળુ જગદીશ્વરે જન્મ સાથેજ યોજના કરી રાખેલી હોય છે. સ્થૂળમળ ગુદાદ્વારા, પ્રવાહી મળ, શ્લેષ્મ, પસીના, ઉલટી, કફ અને મૂત્રદ્વારા નીકળે છે. અને વાયુમયમળ શ્વાસ, પ્રશ્વાસદ્વારા શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. જેથી શરીર હંમેશ નિરોગ અવસ્થામાં રહે છે. શરીરમાંથી મળ નીકળવાનાં નવ દ્વાર શાસ્ત્રકારોએ કહેલાં છે. જેમાથી રાત્રિ દિવસ મળ નીકળ્યા કરે છે.

સ્થૂળ મળ નીકળવાનું ગુદાદ્વાર છે. અને પ્રવાહી મળ નીકળવાનું મુખ્ય દ્વાર મૂત્રપિંડ મૂત્રમાર્ગ અને મૂત્રાશય છે. એ રીતે બે દ્વારો પૈકી આપણે આ સ્થળે મૂત્રપિંડ અને તેમાં થનારા રોગોનું ટુંક વર્ણન કરીશું.

પાચનક્રિયા સંબંધના અંતરાવયવો શિવાય બીજા બે મૂત્રપિંડો છે. આ પિન્ડ કરોડની બન્ને બાજુએ કમર આગળ ઉદરની પાછલી દીવાલ નજીક છે. અગીયારમી પાંસળીથી ઇલીયમની કોર લગી તે લાંબા છે. લંબાઇમાં ચારથી પાંચ ઇંચ અને પહોળાઇમાં બે ઇંચ છે. જમણો મૂત્રપિન્ડ ડાબા કરતાં નીચો રહે છે. આ પિન્ડ ચરબી અને સંયોજકથી વીંટાયલા છે. દરેક ગુરદા ઉપર એક એક ઉર્ધ્વપિન્ડ છે. (Suprarenal Capsule). જમણા પિન્ડ ઉપર યકૃત અને ચઢતું કોલન (જમણો નળ Aseending Colen) છે. ને ડાબા પિન્ડ ઉપર પ્લીહા અને આગળ ઉતરતું કોલન (ડાબો નળ Deseending Colen) છે. આ પિંડનો આગલો ભાગ ખાહ્યગોળ અને પાછલો ચપટો છે. દરેક પિંડમાંથી એક એક નળ નીકળે છે. જેને મૂત્રનળ કહે છે. (Ureters). આ નળનું મોં જે ઉપરના પિન્ડના સંયોગમાં છે તે પહોળું છે. જેથી તે ભાગ મૂત્રપિન્ડ ની બસ્તી (Pelvis of Kiduey) કહેવાય છે.

આ નળ આશરે અરાડ ઇંચ લાંબો છે. અને તે બસ્તીમાં મૂત્રાશય (Bladder) ને મળે છે. મૂત્રપિન્ડમાં મૂત્ર પેદા થઇ આ નળ માર્ગે મૂત્રાશયમાં જાય છે. મૂત્રનળ આંતરડાંની પછવાડે હોય છે. એનું મધ્ય પડ સ્નાયુનું અને અંતરપડ શ્લેષ્મનું છે.

મૂત્ર એ શી વસ્તુ છે અને શામાંથી—કેવી રીતે પેદા થાય છે વિગેરે જાણવું અવસ્યનું છે. પેસાબ અથવા મૂત્ર લોહીમાં પેદા થાય છે. અને તે ગુરદામાં બને છે. નિરૂપયોગી ખાનપાન અને શરીરના ઘસારાથી કેટલીક ખરાબ વસ્તુઓ લોહીમાં પેદા થાય છે. તે સાફ કરવાને પેશાબ કામ આવે છે. પેશાબમાં બે મુખ્ય વસ્તુ આવે છે. જેને "યુરીયા" અને "યુરીક ઍસીડ" (Uria & Uric Asid) કહે છે. તથા તેમાં નિમક ગંધકનો તેજાબ, ચુનો, ફ્રાસફેરીક ઍસીડ, મૅગ્નેશીયા પોટાસ, અને સોડાનો થોડો ભાગ અને ઘણો ભાગ પાણી હોય છે. જે ઉપરની સઘળી ચીજોને પીગળાવી રાખે છે. એ વસ્તુઓનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે આપ્યું છે.—

પેશાબમાંની વસ્તુઓનાં નામ.		પેશાબના ૧૦૦૦ ભાગમાં.
પાણી ...	... ...	૯૫૬।।
શરીરના ઘસારાથી પેદા થતી ચીજો.	યુરીઆ	૧૪।
	યુરીક આસીડ	૦।।
	ચીકાશ અથવા બીજા ભાગ ...	૧૫
ખાર.	નિમક	૭।
	ફાસફારીક આસીડ	૨
	ગંધકનો તેજાબ	૧।।
	ચુનો	૦।।
	માગનીશીઆ	૦।
	પોટાશ	૧।।
	સોડા	૪૨।

પણ તંદુરસ્ત હાલતમાં પેશાબની ઉપલી ચીજો હમેશાં એક વજનમાં હોતી નથી. ઘણો માંસનો ખોરાક ખાધાથી યુરીઆ વધારે વજનમાં પેદા થાય છે. અને તદન વનસ્પતિનો ખોરાક ખાવાથી તે ઘણો ઓછો આવે છે. ઘણી સખ્ત મહેનતથી એ વસ્તુ વધારે પેદા થાય છે. માટે એનું વજન ખોરાકની જાત ઉપર અને શરીરની મહેનત ઉપર આધાર રાખે છે. "યુરીકઍસીડ" પણ જેમ માંસનો ખોરાક વધારે ખાધો તેમ વધારે પેદા થાય છે. પણ ઘણી કસરત કરવાથી તેનું વજન બહુ ઘટે છે. પેસાબની અંદર ખારનો થોડો ભાગ શરીરમાંથી બનીને જુદો પડે છે. સારી હાલતમાં પેસાબનો રંગ ફીક્કો અને પીળો હોય છે. તેનો ચોકસ વાસ અને સ્વાદ ખારો લાગે છે, તેમાં જરા ખટાશ હોય છે, અને તે પાણી કરતાં જરા ભારે છે. આખા દિવસમાં પેશાબનું વજન સરાસરી ગણતાં બે પૉઇન્ટ એટલે અઢી રતલ થાય છે. પેશાબ થયા પછી તરત તેની બદબો આવતી નથી; પણ થોડો અથવા ઘણો વખત રહ્યા પછી તેમાંની યુરીઆ નામની ચીજ ફેરવાઇ જાય છે, અને તેમાંથી "હાર્ટ્સહાર્ન" "ઇયા ઍમોનીયા" ના જેવી વસ્તુ બને છે. તેથી પેશાબ ઘણી તીક્ષણ અને ખરાબ વાસ આપે છે.

પેશાબની આસીડ યાને ખટાશ તપાસવા સારૂ "લીટમસ" નામની એક ગળીના જેવી ચીજ આવે છે, તેને પાણીમાં પીગળાવી તેમાં સફેદ "બ્લૉટીંગ" એટલે સાહી ચુસવાનો કાગળ બોળીને તેને સુકવવો. પછી તેમાંથી એક કટકો પેશાબમાં બોળશો ત્યારે પેશાબની અંદરના ખટાસ પ્રમાણે તેનો બ્લુરંગ ફેરવાઇને રાતો થશે. જો પેશાબમાં ખટાસનો ભાગ ઘણો હશે તો તે ઘણો રાતો થશે. અને જો થોડોજ હશે તો થોડો રાતો થશે. "લીટમસ" ના ઠેકાણે કોબીના રસમાં બોળેલા કાગળો "લીટમસપેપર" (Litmus paper) પણ કામ આવશે. એવા કાગળોને આપણે બ્લુ કાગળોનું નામ આપીએ છીએ. પણ વખતે પેશાબમાં ખટાસવાળો ભાગ હોવાને બદલે તેમાં ખારનો ગુણકારક ભાગ (Alkali) આલ્કલી વધારે હોય છે, તે શોધી કહાડવા સારૂ "હળદીયા કાગળ"

(Termeric paper) જેને ટરમરીક પેપર કહે છે. તે વાપરવામાં આવે છે. હળદરનો ટીંચર અગર હળદરના પાણીમાં "બ્લૉટીંગ" પેપર બોળી કાહાડી તેને સુકવવો. અને તેમાંથી એક કટકો પેશાબમાં ભીંજવવો. જો તેમાં ખારવાળો ભાગ વિશેષ હશે તો તે પીળો કાગળ ફેરવાઇને નારંગી, યા બદામી રંગનો થશે. આવી રીતે ખારથી ફેરવાયલા બદામી રંગના થએલા કાગળને ખાટી ચીજમાં બોળીશું તો તેની રાતાશ પાછી જતી રહેશે. અને પાછો પીળો હળદર જેવો રંગ થશે. વૈદકશાસ્ત્રમાં બ્લ્યુ કાગળ અને "હળદીઆ કાગળ" એ શબ્દો જ્યાં લખેલા હોય ત્યાં ઉપર લખેલી રીત પ્રમાણે તૈયાર કીધેલા કાગળો સમજવા. એ કાગળો કોઈ પણ બીજી વસ્તુમાં ખટાશ અથવા ખારનો ભાગ હોય તો તે પારખવામાં કામ આવે છે.

પેશાબમાં ઘણી ખટાસ છે કે નહીં તે જાણવાની જરૂર છે. જો ખટાસ ઘણી હોય તો એમ સમજવું કે ખાધેલો ખોરાક બરાબર હજમ થતો નથી. અને પાચનક્રિયામાં કોઈ પણ જાતની હરકત થઇ છે. વખતે "યુરીકઍસીડ" નામની વસ્તુ પેશાબમાં ઘણી આવવાથી પણ તે ખટાસવાળી થાય છે. સંધીવાના દરદમાં અને પેશાબની રેતીના આજારમાં પણ એવો પેશાબ આવે છે. પેશાબ આવ્યા પછી તરત જો એવા ખારનો ભાગ ઘણો જ જણાય તો તે પણ અજીર્ણની નિશાની છે. અથવા ફુંકનાનું દરદ બતાવે છે, એઉ પગ જુદા પડી જાય છે. તે બીમારીમાં અથવા બીજા કારણથી પેશાબ ઘણીવાર બંધ રહેવાથી તેમાં "ઍમોનીઆ" નો ખાર ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે વેળા પેશાબ બહુ ગંધ મારે છે.

પેશાબનો રંગ—પેશાબનો કુદરતી રંગ ફીકો પીળો હોય છે. જેમ તેમાં પાણીનો ભાગ વધારે હોય તેમ તે વધારે ફીકો લાગે છે. હીસ્ટીર્યાના દરદમાં જ્યારે પેશાબ ઘણો આવે છે, ત્યારે તે પાણી જેવો હોય છે. તેમજ ડાયાબીટીસ (મધુપ્રમેહ) નામના રોગમાં અને બીજા કારણથી બહુ પેશાબ થાય છે, તેનો રંગ પણ ફીક્કો હોય છે. જો પાણીનો ભાગ ઘણો ઓછો હોય તો પેશાબ લાલ થાય છે. અને જ્યારે ઘણો લાલ હોય છે ત્યારે તેને આપણા લોકો "બ્રેન્ડી જેવો" લાલ અથવા લોહી જેવો કહે છે. લાલ અને ઘણો થોડો પેશાબ તાવની બીમારીમાં, અને ભેજાના, કાળજાના, ગુરદાના તથા બીજા તાવવાળા રોગની એક નિશાની છે. અને તે એવું બતાવે છે કે શરીર-રસ ઘણા ઓછા પેદા થાય છે. પેશાબના ફુંકનાના દર્દમાં, પથરીના આજારમાં, અને ગુરદાનાં કેટલાંએક દર્દમાં પેશાબમાં લોહી પડે છે, ત્યારે પણ તેનો રંગ ઘણો લાલ હોય છે. પણ તેમ હોય તો ઘણું કરી થોડો વખત પેશાબને રહેવા દીધાથી લોહીનો થોડો ભાગ હેઠે ઠરી જાય છે.

પિત્તવિકાર અને કમળાના દરદમાં ઘણો પીળો યા લીલો પેશાબ આવે છે. પણ વખતે તેનો રંગ એટલો તો ગહેરો હોય છે કે તે પીળો દેખાવાને બદલે તે પોરટરના જેવો કાળો દેખાય છે. એવા પેશાબમાંથી કાચના ગ્લાસમાં જરા રેડી તેને હલાવ્યાથી કીંવા તેમાં જરા પાણી રેડ્યાથી તેનો ખરો રંગ (પીળો) જણાઇ આવે છે. છાશ જેવો સફેદ પેશાબ આવે તો તેમાં પરૂ છે અથવા ફુંકનામાંથી પેદા થતો ચીકાશ છે. યા ધાત છે એવું તેઉપરથી જાણવું. એવા પેશાબને સુક્ષ્મદર્શકયંત્રમાં જોવાથી એ ત્રણમાંની કઈ વસ્તુ છે તે ઓળખાઈ આવે છે. ઘણો સફેદ અને દુધ જેવો પેશાબ એક ખાસ બીમારીમાં થાય છે, તેવિષેનું બયાન તો તેજ બીમારીમાં થઇ શકે અગર આપી શકાય.

કેટલાક દરદોમાં પેશાબને થોડીવાર રહેવા દીધાથી હેઠળ થર બંધાય છે. આ થરવાળા પેશાબને નાની કાચની નળી કે જે એક છેડેથી બંધ આવે છે, તેમાં થોડો નાખીને પછી તેને "સ્પીરીટના દીવા" હેઠળ યા તે ન હોય તો મીણબતીના દીવા હેઠળ ગરમ કરવાથી ૧. જે થરો તદ્દન પીગળી જાય અને પેશાબ નીતરો થઇ જાય તો તેમાં આગળ કહેલા "યુરીક ઍસીડ" ના ખાર છે એમ સમજવું. ૨. જો ગરમ કીધાથી પીગળે નહી, પણ તેમાં બેચાર ટીપાં સુરાખારનો તેજાબ નાખવાથી જો તે પીગળી જાય તો "ફાસફૅરીક ઍસીડ" ના અને બીજા ક્ષારો છે એમ જાણવું. ૩. જો ગરમી તથા તેજાબ રેડવાથી ન પીગળે તો પેલા થરવાળા પેશાબમાંથી બીજી એક કાચની નળીમાં થોડો રેડી અને તેમાં દશ યા પંદર ટીપાં "લાઇકર ઑફ પોટાસ" નામની દવા નાખી તેને ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ગરમ કરવાથી જો થોડો ભાગ પીગળી જાય અને બાકીનો એકઠો થઈ તર્યા કરે તો ઘણું કરી પરૂ છે, અને તેને બાહાર રેડ્યાથી જેમ ગુંદરનું પાણી રેડીએ તેમ તેના તાર બંધાશે પણ પરૂ છે એવી ખાત્રી કરવા સારૂ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની જરૂર પડે છે. તેમજ આ યંત્રની મદદથી પેશાબમાં લોહી યા ગુરદાની રેતીની બીમારીમાં જાત જાતના ખારના પાસા બંધાયલા હોય છે તે પણ પરખાય છે. ગુરદાના એક દરદમાં નરેહવાર ખુલ્લી આંખે ન દેખાય એવા નાહાના આકારો ઉપલા યંત્રથી પેશાબ તપાસી જોવાથી દેખાય છે. અને તેથી તે દરદ ઓળખાઈ આવે છે. ગુરદાના એક દરદમાં પેશાબ જો કે નીતરી આવે છે તોપણ તેમાં સુરાખારનો તેજાબ નાખવાથી સફેદ થરો તરત પેદા થાય છે. અને તેને ગરમ કરવાથી તે થરો પાછો પીગળી જતો નથી. આ થરો ઇંડાની સફેદીને મળતી ચીજનો થાય છે. અને ગુરદાના દરદથી પેદા થતા જલંદરમાં એ વસ્તુ પેશાબમાં બહુ આવે છે. અને તેને આ પ્રમાણે તપાસવાથી જળંદર ગુરદાના દરદથી થયો છે કે નહીં તે ઘણું કરી ખાત્રીથી કહી શકાય છે.

ડાયાબીટીસ. (મધુ પ્રમેહ) નામની બીમારીમાં શરીરમાંની સાકરનો ભાગ શરીરમાં પીગળીને બાહાર નીકળે છે. એવા પેશાબને રહેવા દીધાથી તે ઉપર હજારો કીડીએ ચઢે છે. એવો પેશાબ તપાસવા સારૂ એક ગ્લાસમાં થોડું પાણી લેઈ તેમાં પીગળી શકે તેટલું મોરથુથુ નાખવું. પછી જરા પેશાબને કાચની નળીમાં લેઈ તેમાં પેલા મોરથુથાનું પાણી ટીપે ટીપે નાંખવું, પછી તેમાં "લાઇકર ઑફ પોટાસ" નાખવો. પહેલા જેવાં લાઇકર ઑફ પોટાસના ટીપાં પડવા માંડશે તેવો પેશાબમાં લાલ થરો થશે. પણ પાછળથી તે પીગળી જશે. છેલ્લે એ દવા રેડ્યા પછી નળીને ગરમ કર્યાથી તેમાં લાલ અથવા નારંગીના રંગનો થરો પાછો દેખાશે. જો પેશાબમાં આવી રીતે ફેરફાર થાય તો તેમાં સાકર ઘણી છે એવું આ અખતરો બતાવે છે.

પેશાબને તપાસવાની બાબત વાંચનારને ઘણી મુશ્કેલ લાગશે એમાં કશો સંદેહ નથી. આ લેખમાં તો અમોએ માત્ર થોડો સારજ આપેલો છે. પેશાબ તપાસવાની આટલી બધી બારીકી છતાં લેભાગુ વૈદો દરદીનો પેશાબ ફક્ત ગ્લાસમાં રખાવી તે જોઇ એકદમ દરદની પરીક્ષા કરી શકે એ કેટલું મુશ્કેલ છે, તે વાંચનારના ધ્યાનમાં આવ્યા વિના રહેશે નહીં. વિદ્વાન વર્ગને સાધારણ રીતે પીશાબ ઉપરથી કેટલાંક દરદ પારખવામાં મદદ મળશે એમ ધારી અમે આ લેખમાં તેનું વર્ણન લખેલું છે.

સાધારણ લોકોની સમજ એવી છે કે આપણે જે પાણી પીએ છીયે તે સીધું પેશાબ-માં જાય છે. એ શિવાય કંઇ તેઓ જાણતા નથી. પેશાબ માર્ગે શરીરમાંના રક્તના વિજાતીય તત્ત્વો (મળો) પાણીની મદદથી કેટલા બાહાર નીકળે છે તે આ લેખથી નિગ્રામાં આવ્યું હશે. એવા ખરાબ મળો વધારે પ્રમાણમાં શરીરના રક્તમાં ઉત્પન્ન થઇ ભેગા ન થાય તેટલા માટે શુદ્ધ ખોરાક, શુદ્ધ જળ, ચોખ્ખી હવા, અજવાળું, અને વ્યાયામ (કસરત) ની જરૂર છે. મનુષ્ય જાત અજ્ઞાનતાથી મનમાં આવે તેવા નિરઉપયોગી પદાર્થો રસનાઇંદ્રિ (જીભ) ના સ્વાદ માટે પેટમાં ભરે છે. અને કેટલી જાતનાં દરદો પોતે વ્હોરી લે છે તે ધ્યાનમાં આવ્યા શિવાય રહેશે નહીં. શરીરમાં રૂધિરાભિશરણની ક્રિયા રાત્રિ દિવસ વગર અટકયે સતત ચાલ્યા જ કરે છે અને તેમાંના મળો મુત્રદ્વારા, મુત્રપિંન્ડમાં આવ્યા કરે છે. આ અવ્યવસ્થિત ખાનપાનાદિથી જથાબંધ ખરાબ મળો લોહીમાંથી મૂત્રદ્વારા મૂત્રપિંડમાં આવવા લાગે છે ત્યારે હદ ઉપરાંતનું કામ મૂત્રપિંન્ડને કરવાની જરૂર પડે છે. અને પરિણામ એ આવે છે કે મૂત્રપિન્ડમાં સંચિત થએલાં વિજાતીય તત્ત્વનો મળ તેમાંથી મુત્રદ્વારા બાહાર નીકળી શકતો નથી. ને ભેગો થયા કરે છે. જેને પરિણામે અમે ઉપર વર્ણન કરી ગએલા સંખ્યાબંધ દરદો મૂત્રપિન્ડમાં થાય છે.

મુત્રપિન્ડનો તીવ્ર સોજો—ઉપર કહેલાં દરદો પૈકી આપણે મૂત્રપિન્ડના તીવ્ર સોજા માટે વીચાર કરીએ. આ સોજો મુત્રપિન્ડોના વચ્ચેની દીવાલમાંથી શરૂ થાય છે. શ્વાસ લેવાની નળીને અને નાસિકાના પડદાને સોજો આવવાથી જેવી રીતે તેની આસપાસના અવયવોને પણ સખ્ત વેદના થાય છે. તેવી જ રીતે મુત્રપિન્ડને સોજો આવવાથી આજુબાજુના અવયવને થાય છે. અહીં દરદના ચીન્હોમાં તવ અને મુત્રપિન્ડથી તેનિ / તંબ સુધી ઇજા થાય છે. પેશાબ અને ઉલક થવાની ઇંતેજારી થયા કરે છે. પેશાબમાં ખરાબ રંગના પદાર્થ આવે છે અને ઘણી વખતે તેની અંદર પરૂ અને લોહી મળેલું હોય છે, અને કોઇ વખત તો "રીનલ કૅલ ક્યુલસ" ના ઝીણા અણુઓ હોય છે. આવા નાશકારક દરદમાં વગર વિચારના કુદરતી ઇલાજ વિરૂદ્ધના ખોટા ઉપચારો કરવામાં આવે તો તાવ અને નિતંબના દરદને લીધે શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, અને દરદીનો ટુંક મુદતમાંજ અંત આવે છે. કુદરતી ઉપાયોથી દરદોને મટાડનારને યરોપથીનો હીમાયતી વિશ્વ વિખ્યાત "એનેડીકક્ષરટ" કહેછે કે મુત્રપિન્ડના તીવ્ર સોજાને લીધે આવતા તાવમાં ક્વીનાઇન આપવું અત્યંત જોખમકારક છે. એ તાવને કોઇ વખત અટકાવવો નજ જોઇએ, જેથી કરીને શરીરની ગરમી અત્યંત વધશે, અને મુત્ર-પિન્ડની અંદર પથરી કે નિરઉપયોગી જે પદાર્થો (મળો) સંચિત થયા હશે તે તુરત બાહાર નીકળી જશે. જેથી દર્દ નિર્મૂળ થશે. જાત જાતના ઝરણનાં પાણી જેવાં કે "કર્લ્સબદ," "વીલડુનજીન" અને "વીચી" આવા દરદીના સોજાને વધારે છે; પણ જીંદગીને જોખમ-કારક તો "મોરફીયા" (અફીણનું સત્વ) ઇન્જેક્સન અને અફીણના મિશ્રણ વાળી દવા આપ-વાથી છે. દરેક જાતના તાવોમાં હાલમાં વગર વિચાર્યે જ્યાં ત્યાં ક્વીનાઇન આપવાનું સાધારણ થઇ પડ્યું છે. દવાખાનામાં પણ આવા દરદના તાવમાં "ક્વીનાઇન" અને "મોરફીયા" નો ઉપયોગ થાય છે, તેથી કેટલી હાની થાય છે તે આવા સમર્થ વિદ્વાનના કહેવાથી ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહીં.

સાધારણ મંદવાડમાં નહીં પણ ઘણા વરસથી નિ:કાળજી બતાવેલા મંદવાડમાં કુદરતી ઇલાજ એ છે કે કોઇ પણ પ્રકારના તીખા તમતમા ખોરાક લેવા નહીં; પણ અસંત શુદ્ધ

જે ફળ ફુલનો ખોરાક તેજ લેવો જોઇએ. સોજો આવેલા મૂત્રપિન્ડ અને તેની આસપાસના પીડાતા અવયવોની માવજત અતિશય સંભાળ અને સાવચેતીથી કરવાની જરૂર છે. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની અને થંડા પાણીના કપડાની ઘડી દરદ વાળી જગો ઉપર રાખવાની જરૂર છે. ઉપર બતાવેલા નીર્ભય ઉપચારથી એટલું તો ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય છે કે કોઇપણ વૈદ્યની નકામી અને નુકશાનકારક દવા કરવા કરતાં આ ઇલાજ હજાર દરજ્જે સારો છે. અને તેથી આ દરદ જલદીથી દૂર થશે. આવા દરદમાં કુદરતી ઉપાયોથી રોગો મટાડનાર સારા અનુભવી વૈદ્યથી દરદીને જે ફાયદો થશે તેવો કોઇ એમ. ડી. કે એથી પણ વધારે ડીગ્રી મેળવેલા દાક્તરની દવાથી કદી પણ થશે નહીં.

મૂત્રપિન્ડના નાશકારક તીવ્ર સોજાથી પીડાતા દરદીની સારવારમાં "ક્વીનાઇન" અગર "મોરફીયા" જેવી ભય ભરેલી દવાઓ વાપરવા કરતાં એનેડીકલસ્ટે ઉપર બતાવેલા કુદરતી અનુભવ સિદ્ધ ઉપાયો કરવા એ વધારે નિર્ભય હોવાથી એવા દર્દથી પીડાતા દરદીઓને તેવા દરદીની સારવાર કરનાર વૈદ્યરાજ અને ડૉક્ટરોને આવા સહેલા ઉપચાર કરવા અમારી ખાસ વિનતી છે.

ખાનપાનની અવ્યવસ્થાને લીધે નિરૂપયોગી પદાર્થનું ભક્ષણ કરવાથી, આ માનવતનુની કેવી ખરાબી થાય છે, અને દુઃખો ભોગવવાં પડે છે તે ઉપરના લેખથી સમજાયા શિવાય રહેશે નહીં, તો આવા ભયંકર રોગ થયા પછી તેને મટાડવાની દવાઓ. અને ઉપાય ખોળવા કરતાં એવા રોગો ઉત્પન્ન થવા પામે નહીં તેટલા માટે રસનીંદ્રિ ઉપર અંકુશ રાખી સાત્વિક આહારનું સેવન કરવું જોઇએ. કે જેથી રોગના ભોગ થવું ન પડે.

મરડો.

(અનુસંધાન ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૪૦ થી.)

રીકરીંગ:—દરદી મરડામાંથી મુક્ત થયેલો હોય છે; પરંતુ મહીના કે વરસ પછી તેજ રૂતુમાં મરડો થાય છે. વળી પાછો મટી જાય છે, અને ફરીથી અમુક મહીના પછી થાય છે.

ક્રોનીક:—ઘણા સખત ચીન્હોના શાન્ત પડવા પછીથી આંતરડાં તંદુરસ્ત રહેતાં નથી; પરંતુ એક બે દિવસ સુધી ઝાડો બંધ થાય અથવા એક, બે વખત થાય છે. પછીથી કાંઇ કે નહીં પચે એવો ખોરાક લેવાથી પાછો ફરીને ઉથલો ખાય છે. અથવા ઠંડીમાં ચાલવાથી પણ તેમ થાય છે, અને આવા ઉથલામાં ઝાડાનો રોગ સાધારણ હોય છે. કેટલાક દરદીઓ મહીના સુધી ઘટ્ટ મળ કાઢી શકતા નથી, અને આવા ઉપદ્રવથી પીડાયા કરે છે. જો આવી રીતે લાંબા વખત સુધી રહ્યા કરે તો દરદી કૃશ થાય છે, અરોળ વધે છે, લોહી ઉડી જાય છે, અને કષ્ટ પામે છે.

એનેમેલસ ટાઈપ્સ:—આની અંદર ઘણા લોકોને મરડો થાય છે, મૃત્યુનું પ્રમાણ વધારે આવે છે, અને દરદીઓની તપાસ કરતાં બધાને એકજ જાતનાં ચિન્હ માલુમ પડે છે. **ડેનીઅલ** કહે છે કે-એકત્રીસ મરડાના દરદીઓમાં પંદર જણા મરી ગયા હતા. ફીજીનો દાક્તર **કોની** જણાવે છે કે ૧૮૯૮ માં મરડાના એકજ જાતના છ કેસ બન્યા હતા.

ગ્રેન્ગ્રીનસ:—આની અંદર સખ્ત વ્રણ કરતાં પણ વધારે સખ્ત રોગનાં ચિન્હ જણાય છે. ઝાડાની અંદર પાણીને બદલે માંસનું ગંધાતું ધોવરામણ હોય છે. આવા મળને થોડીવાર રાખીએ તો તે ગંધાય છે અને કોફીના જેવો તેનો રંગ થાય છે, તથા પાણીમાં ડુબે છે. ચહેરો ફીકો પડે છે, હાથ પગ ઠંડા થાય છે, ઉલટી થયા કરે છે, પેટ તથા પેઢુમાં પડઘમ વાગે તેવો અવાજ થાય છે, દરદી બડબડ કરે છે, નાડી મંદ થાય છે, અને દરદી બેભાન કે સન્નિપાતયુક્ત થાય છે.

આર્ય વૈદક ગ્રંથમાં લખેલા ચાર પ્રકારના મરડાને પારખવાની રીત એ છે કે:-પીડા સહિત મળ ઉતરે તો વાયુનો, બળતરા વિશેષ હોય તો પિત્તનો, કફયુક્ત મળ હોય તો કફનો અને લોહીયુક્ત હોય તો લોહીનો મરડો જાણવો. મરડો બીજા રોગોની સાથે મળી જઇ ચિકિત્સા કરવામાં ભૂલ ખવરાવે; માટે તે રોગ બરોબર રીતે પારખવો તે.યકૃતના ગુમડાની સાથે પણ ભૂલ ખવરાવે છે; પરંતુ દરદીની ઉપર તેની ચાલ સલગત વિગેરેનો તપાસ કરવાથી તથા યકૃત બરોબર તપાસવાથી રોગ બરોબર રીતે પારખી શકાય છે. વળી મરડો લોહી, યકૃતનો સોજો વિગેરે રોગની સાથે પણ થઈ આવે છે. માટે તે રોગ પારખતી વખતે પૂરતું ધ્યાન આપવું. સખ્ત રૂપમાં રોગ પારખવો એ સ્હેલ થાય છે. પરંતુ ક્રોનીક કેસીઝમાં મસા, કૃમી, વ્રણ, નાસુર વિગેરેની બરોબર તપાસ કરવી. વળી એક્યુટરૂપમાં "એમીબાકોલાઇ" માલુમ પડે છે. અને સબએક્યુટ ક્રોનીકમાં "શીગાઝબેસીલસ" માલુમ પડે છે. મરડાના દરેક રોગમાં મળ જોવો એ જરૂરનું છે. ગુદામાં પણ મસા વિગેરેનો તપાસ કરવો.

મરડાથી પીડાતા ઘણા ખરા દરદીઓને હાથ પગના સાંધાની પીડા થાય છે. કેટલાકનું લોહી હીન થાય છે. કેટલાકને યકૃતની અંદર ગુમડું થાય છે. કેટલાક સંધીવાથી પીડાય છે.

મરણનું પ્રમાણ સેંકડે ત્રીસથી એંશી ટકા જેટલું છે. હિંદુસ્તાનમાં યુરોપીયન લોકોની અંદર મરણનું પ્રમાણ સેંકડે ત્રણથી બાવીસ જેટલું છે. દેશીઓમાં બાવીસ ટકા જેટલું છે. ઇજીપ્તમાં ત્રીસથી ચાળીશ ટકા જેટલું છે. જાપાનમાં સાત ટકા જેટલું છે. આ આંકડા પર ઘણો આધાર રહેતો નથી; પણ મરણના પ્રમાણનો આધાર દરદીની દેશના હવા પાણી વિગેરે ઉપર આધાર રાખે છે.

ચિકિત્સા:—પાશ્ચાત્ય તેમજ પૂર્વ લોકોના વૈદકોએ જુદા જુદા વખતે જુદી જુદી દવાઓનો ઉપયોગ કરેલો છે; પરંતુ ખાસ એ કે રામબાણ જેવી દવા માલુમ પડી નથી.

(અપૂર્ણ.)

આભાર સહિત સ્વીકાર.

શિક્ષક—માસિકનો બીજા વર્ષનો જાનેવારીનો અંક અમને મળ્યો છે. દેશની ઉન્નતી થવા માટે ઉછરતા બાળકોને ઉત્તમ જાતનું શારીરિક અને માનસિક શિક્ષણ આપવું અગત્યનું છે. માનસિક શિક્ષણમાં નીતિ અને ધર્મનું શિક્ષણ આપવામાં ન આવે તો તેનાં પરિણામ વિપરીત આવ્યા શિવાય રહેતા નથી; કારણ ધર્મના શિક્ષણ શિવાય પ્રજાવર્ગમાં નાસ્તિકપણું વધવા માંડે છે અને ભયંકર અપરાધો થાય છે. ફ્રાન્સ રેવોલ્યુશન પહેલાં ફ્રાન્સની પ્રજાની આવીજ સ્થિતિ થઇ હતી. અને હજારો નિરપરાધિ માણસોની ખુવારી થઇ હતી.

આ માસિકમાં શિક્ષણ સંબંધીની ચર્ચા વખતો વખત થતી જોઇ વધારે આનંદ થાય છે. માસિકનું કદ ચાલુ વરષથી વધારવામાં આવેલું છે. લેખોના પ્રમાણમાં વાર્ષીક લવાજમની રકમ ટપાલખર્ચ સાથે રૂ. ૧) રાખેલી છે, તે કંઇ વધારે નથી. ઉત્સાહી ગૃહસ્થોએ આવાં માસિકને ઉત્તેજન આપવાની જરૂર છે.

આનંદ—નામના માસિકનો ત્રીજા વરષનો માહે ફેબ્રુઆરીનો છઠ્ઠો અંક પાટણનિવાશી રા. રા. **દશરથલાલ** ગંગારામ એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. આ માસિકમાં તેના નામ પ્રમાણેજ વિદ્વતા ભરેલા લેખો આવે છે. અને તે વાંચી આનંદ થયા વગર રહેતો નથી; શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે **"આનંદં પરમં સુખં"** આનંદ એજ પરમ સુખ છે. અને તેવું સુખ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છા રાખનારે આ માસિકને ખાસ વાંચવું જોઇએ. વાર્ષીક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે રૂ. ૨–૦–૦ છે.

સ્વધર્મ—માસિકનો પહેલો અને બીજો અંક અમને મળ્યો છે. ધર્મ શબ્દનો અર્થ લોકવ્યવહારમાં લોકો શિવધર્મ, વૈષ્ણવધર્મ, રામાનુજ, શાક્ત ઇત્યાદિ કરતા જણાય છે; પણ તે ખરો અર્થ નથી. ધર્મ શબ્દનો ખરો અર્થ કર્ત્તવ્ય (Duty) કે ફરજ એજ થઇ શકે. હવે સ્વધર્મ એટલે આપણું કર્ત્તવ્ય. આપણું કર્તવ્ય કર્મ શું છે એ દરેક માણસે જાણવાની જરૂર છે; એટલુંજ નહીં પણ તે પ્રમાણે વર્તન કરવાની પણ જરૂર છે. મહાત્મા શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતામાં અર્જુનને પોતાનું કર્ત્તવ્ય શું છે તેનો વિસ્તારથી ઉપદેશ કરેલો છે. એ ઉપદેશ દરેક જાત અને ધર્મના લોકોને લાગુ પડે તેવો છે.

આપણા આર્યશાસ્ત્રોમાં પોતાનું કર્ત્તવ્ય મરણ પર્યંત પણ છોડ્યું નથી એવા હજારો માણસોના દાખલા છે. રાજા હરિશ્ચંદ્ર, નળદમયંતી, પાંડવ, શેઠ સગાળશા, મોરધ્વજ ઇત્યાદિ પોતાના કર્ત્તવ્યથી મરણકાળ પર્યંત પણ ભ્રષ્ટ થયા નથી, અને પોતાની અમર કીર્ત્તિ મુકી ગયા છે. સ્માઇલ્સ સાહેબે પોતાના ડ્યુટી નામના પુસ્તકમાં પણ આવા ઘણા માણસોનાં ઉદાહરણ બતાવેલાં છે. કર્ત્તવ્ય કર્મથી ભ્રષ્ટ થનાર માણસોએ પોતાની કીર્તિને કલંક લગાડ્યું છે. કર્ત્તવ્યકર્મથી ભ્રષ્ટ થવાથી આપણો આર્યાવર્ત્ત અધોગતીને પહોંચ્યો છે. જ્યારે નીતિ અને ધર્મથી દરેક માણસ પોતાનું કર્ત્તવ્ય બજાવશે ત્યારે જ આર્યવર્તની ઉન્નત્તિની આશા છે. માસિકના સંપાદક પંડિ. **સોમેશ્વર** મગનલાલ એક વિદ્વાન માણસ છે. તેઓ દરેક માણસનું કર્ત્તવ્ય શું છે તે બતાવવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, તે જોઇ આનંદ થાય છે.

વન્દેમાતરમ્.

ચારવર્ષથી સ્વદેશસેવા બજાવતું રાષ્ટ્રીયપક્ષનું આગેવાન અઠવાડીક પત્ર.

ગુજરાત.

(પ્રત્યેક શનીવારે નડીઆદમાં પ્રકટ થાય છે.)

લવાજમ—રૂ. ૨—૦—૦ લાયબ્રેરીઓ, સ્ત્રીઓ અને રૂ. ૧૫ સુધીના પગારના શાળાના શિક્ષકોના રૂ. ૧—૮—૦ બ્હાર ગામના ગ્રાહકોને પોસ્ટેજના રૂ. ૦–૧૩–૦ વધુ હિંદુસ્થાન બ્હારના ગ્રાહકો માટે પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૪—૦—૦ એક આનાની ટીકીટ બીડનારને નમુનાનો અંક મફત. ગ્રાહક ગમે તે અંકથી થઇ શકાય છે. નવા ગ્રાહકોને **લાલા લજપતરાય** વિરચિત ઇટાલીયન દેશભક્ત **" મેઝીની "** નું પુસ્તક ભેટ મળે છે.

મેનેજર " ગુજરાત " પત્ર-પ્રેસ નડીઆદ.

ગોસ્વામી શ્રીમદ્ દેવકીનંદનાચાર્યજી મહારાજની આજ્ઞાનુસાર

પુષ્ટિમાર્ગના અને સિદ્ધાંતોથી ભરપુર દર માસે નિયમિત પ્રગટ થનાર

માસિક પત્ર.

" વૈષ્ણવોદયમાર્તણ્ડ. "

આ માસિકમાં પુષ્ટિમાર્ગિય ગ્રન્થોનું ભાષાંન્તર તથા પુષ્ટિમાર્ગના સિદ્ધાંતોને અનુસરી લખાયેલ લેખો, અનેક સાર્વજનોપયોગિક ધાર્મિક લેખો, પ્રગટ કરવામાં આવે છે. સ્વધર્માભિમાની વૈષ્ણવબંધુઓએ આ સોનેરી તક ગુમાવવી નહિં. ગ્રાહક થનારને વાર્ષિક ન્યોછાવર પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧–૮–૦ પડશે માટે તાકીદે નામ નોંધાવો. પાછલા અંકો શિલિકમાં હશે ત્યાં સુધીજ મલી શકશે.

શાસ્ત્રી જેષ્ઠારામ હરજીવન જોશી. સંપાદક "વૈષ્ણવોદયમાર્તણ્ડ"

પાટણ—ગુજરાત. પત્રવ્યહવાર સંપાદકને નામે કરવો.

લવાજમની પહોંચ.

૨–૦–૦ રા. રા. વકીલ નથુભાઈ ગીરધરભાઈ પાટણ પ્રથમ વર્ષના, ૨–૦–૦ વૈદરાજ મગનલાલ જીવરામ વાલમ. પ્રથમ વર્ષના, ૨–૦–૦ રા. રા. જ્મીયતરામ લક્ષ્મીરામ પંડ્યા: મુંબઇ પ્રથમ વર્ષના, ૨–૦–૦ શેઠ દામોદરદાસ વૃંદાવનદાસ મુબઇ, પ્રથમ વર્ષના, ૨–૦–૦ ઠક્કર. ગોપાળભાઈ કલ્યાણજી વીસનગર પ્રથમ વર્ષના. ૨–૦–૦ રા. રા. શેઠ ભોગીલાલ ચકુભાઈ. વડનગર. પ્રથમ વર્ષના. ૪–૦–૦ રા. રા. કરસનદાસ નારાયણજી. કાથાબજાર. મુંબઈ પ્રથમ તથા દ્વીતીય વર્ષના, ૨–૦–૦ રા. રા. હરીલાલ ગોપાળદાસ. દેસાઇ. ધ્રમીજ. બીજા વર્ષના. ૨–૦–૦ રા. રા. વકીલ. મથુરદાસભાઈ ત્રંબકરામ. વીસનગર બીજા વર્ષના. ૨–૦–૦ રા. રા. કાજી. નજમુદીન સાહેબ મુ. થાણા. દ્વીતીય વર્ષના, ૨–૦–૦ રા. રા. ચુનીલાલ છગનલાલ. કારભારી સાહેબ. મુ. વારાહી દ્વીતીય વર્ષના. ૨–૦–૦ રા. ભીખાભાઈ પ્રભુદાસ વીસનગર દ્વીતીયવર્ષના, ૨–૦–૦ રા. બા, વ્રજલાલભાઇ પુરૂષોત્તમરાય. વીસનગર. દ્વીતીય વર્ષના. ૨–૦–૦ રા. રા. વહોરા. સરફઅલી ઇબ્રાહીમજી. મદ્રાસવાળા સીદ્ધપુર દ્વીતીય વર્ષના. ૨–૦–૦ રા. રા. વહોરા. સમસુદીન જીવાજીરાજી. સીધપુર. દ્વીતીય વર્ષના. ૨–૦–૦ રા. રા. વહોરા: બદરૂદીન કમરૂદીનકાજી. સીદ્ધપુર. બીજા વર્ષના. ૨–૦–૦ રા. રા. સદાશિવ સખારામ દાતાર. રે. સીદ્ધપુર દ્વીતીય વર્ષના.

આસેક્ય, સૌગંધિક, કુંભિક, અને ઇર્ષક એ ચાર જાતના પંઢમાં વીર્ય હોય છે. પરંતુ સ્રીપ્રેષિતા પંઢમાં વીર્ય હોતું નથી. જેવી રીતે પંઢતા દોષ પુરૂષમાં હોય છે તેવો સ્રીમાં પણ હોય છે. તે વિષે " **प्रमाण चरके नरनारी पंढो. इत्युक्तेः** " ચરક કહે છે કે— નર અને નારી બન્ને પંઢ હોય છે.

માતા પિતા જેવાં આહાર, વિહાર, અને ચેષ્ટા યુક્ત હોઇ મૈથુન કર્મમાં પ્રવર્ત થાય તેવા તેવા ગુણ તેમનાથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજામાં આવે છે.

સુશ્રુતાચાર્ય—કહે છે કે,—પુખ્ત વયના સુદ્રઢ અને બળવાન પુરૂષમાં શુક્રનું પ્રમાણ (૬૪ તોલા) અને સ્રીમાં આર્તવનું પ્રમાણ (૬૪ તોલા) હોય છે ગર્ભાધાન કાળે શુક્રનું અધિકપણું હોય ત્યારે પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે. અને આર્તવનું અધિકપણું હોય તો કન્યા ઉત્પન્ન થાય છે. એમ કેમ થાય તેની શંકાનું સમાનધાન એ છે કે આર્તવ મળ રહિત છતાં ગર્ભ ઉત્પન્ન કરવાને જોઇએ તેટલું ગર્ભાશયમાં રહે છે. તેથી પુત્ર કે કન્યા ઉત્પન્ન થવાનો આધાર શુક્રના કમી જાસ્તીપણા ઉપર રહેલો છે, એ વાત ઉઘાડી છે. મૈથુન કાળે હર્ષ યુક્ત અંતઃકરણ હોય તો શુક્રશ્રાવ વધારે થાય છે. અને શોક યુક્ત અંતઃકરણ હોય તો થોડો શ્રાવ થાય છે એ વાત સર્વેના જાણવા બહાર નથી. અન્ય આચાર્યો કહે છે કે શુક્ર આર્તવના ન્યુનાધિકપણાનું પ્રમાણ સ્રી પુરૂષની નિરોગાવસ્થાને શરીરશક્તિ ઉપર રહેલું હોય છે. અને શરીર શક્તિનો આધાર વ્યાયામ અને શુદ્ધ ખાનપાનાદિ ઉપર રહેલો છે. પવિત્ર ખાનપાનાદિથી ઉત્પન્ન થએલા શુક્રને શુદ્ધાર્તવથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજા સદ્‌ગુણી અને દિર્ઘાયુષી થાય છે.

સ્રીઓના આર્તવ દર્શનનો જે કાળ હોય છે તે કાળને રૂતુકાળ કહે છે. (રજસ્વળાપણાનો કાળ). તેની ખરી મર્યાદા બાર દિવસની છે. એનું કારણ એ છે કે સોળ દિવસમાંથી રજસ્વળાપણાના પ્રથમના ત્રણ દિવસ અને છેવટનો યોની સંકોચનનો એક દિવસ એ ગણત્રીમાં ગણાતો નથી, એટલે બાર દિવસજ બાકી રહે છે, એથી એમ ગણેલ છે.

હવે નંપુષક થવાનાં કારણો પૈકી હસ્તકર્મની વ્યાખ્યા તથા ઉપાય કહિયે છિયેઃ—

હસ્તમૈથુન.-MASTER BOTION.

હસ્તમૈથુનનાં ઇંગ્રેજીમાં "માસ્ટર બેશન" "સૅલ્ફ પૉલ્યુશન" "સૅલ્ફ ઍબ્યુઝ" ઇત્યાદિ નામો છે. અમોએ પુરૂષ સ્રીની વીર્યક્ષીણતા, વીર્યશ્રાવ, વીર્યનાશ, અને નપુંશકપણા વિગેરે સંબંધીનો લેખ લખવાની શરૂઆત ગત વર્ષના બારમા અંકથી કરેલી છે. આવા મહાન્ વ્યાધી સંબંધી બની શકે તેટલા વિસ્તારથી વર્ણન કરવા અમારી ઇચ્છા છે. જેમાં ઉપલા મહાન્ વ્યાધીનું વર્ણન યથાક્રમે આપવા માટે અમારો વિચાર હતો; પરંતુ તેટલી મુદત સુધી પણ હસ્તમૈથુનની માઠી ટેવથી પીડાતા દર્દીઓનું ધૈર્ય રહેતું નથી. અને ઉપરના રોગ સંબંધીના ઉપચાર લખવા માટે તેમના વારંવાર કાગળો આવે છે માટે આ લેખમાં એ વ્યાધી સંબંધીનું વર્ણન અને ઉપચારો લખવાનું અમે દુરસ્ત ધાર્યુ છે. એ વ્યાધીનું બાકી રહેલું વર્ણન તો અમે અમારા શરૂ કરેલા લેખમાં પ્રસંગ આવ્યે લખીશું.

હસ્તમૈથુન કરવાની હાનિકારક કુટેવ પડવાનાં કારણોનો આપણે વિચાર કરીશું તો શારીરનાં આવાં મહત્વનાં સ્થાનોને સ્નાનાદિ ક્રિયાઓથી શુદ્ધ રાખવાને બેદરકારી શિવાય કંઇજ નથી.

"આયુષ્ય, આરોગ્ય, અને સુખ પ્રાપ્તીનો અમોઘ ઉપાય." એ સંબંધાના લેખ અમારા ધન્વંતરી માસિકમાં ગત વર્ષના અંક-૧૧ ના પાન. ૨૧૨ થી શરૂ કરેલો છે. અને તે ઉપાયમાં પ્રાધાન્ય ઉપાય યથાવિધ સ્નાન જ છે. આપણી રસના ઈંદ્રિને તૃપ્ત કરવાસારૂ સારાસારનો વિચાર કર્યા શિવાય આપણે મરજીમાફક ગમે તેવો ખોરાક ગ્રહણ કરીએછીયે. અને તેને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા સારૂ તેમાં ભાતભાતના મશાલા મેળવીએ છીએ. જે ખોરાકની પાચન ક્રિયા થઇ તેના રસમાંથી રક્ત ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે રક્તથી આપણા શરીરનું પોષણ થાય છે. શરીરનું પોષણ કરવાને નિરૂપયોગી વસ્તુઓથી ઉદર ભરવાથી રક્તમાં કેટલાક વિજાતીય તત્વો (મળ) ઉત્પન્ન થાય છે. આવાં નિરૂપયોગી તત્વો શરીરમાંથી બાહાર કાઢી નાખવાની યોજના પરમ કૃપાળુ જગદિશ્વરે ન કરેલી હોત તો માણસ જાતનું જીવન કદીપણ દીર્ઘ કાળ સુધી ટકી શકત નહીં. આવા વિજાતીય તત્વનો ૩ ભાગ શ્વાસ પ્રશ્વાસદ્વારા અને ૧ ભાગ મળ અને મૂત્ર ઇત્યાદિદ્વારા શરીરમાં વહ્યા (નીકળ્યા) કરે છે. એટલે શરીરનાં અત્યંત અપવિત્ર સ્થાન જોઇએ તો મુત્રસ્થાન અને ગુદા છે; પરંતુ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનું મહત્વનું સ્થાન પુરૂષ અને સ્ત્રીની જનનેંદ્રીય છે. મૈથુનની વાસના પૂર્ણ કરવાનું મહત્વનું સ્થાનપણ એજ છે, કામ વાસના એટલી પ્રબળ છે કે તેનાથી પશુ, પક્ષી, કીટ, પતંગાદિ, અને મનુષ્યજાત દૂર રહી શકતી નથી. મળમૂત્રનો હાથને કે શરીરને સ્પર્શ થયા પછી આપણે તેને શુદ્ધ કરવા માટે માટીથી કે સાબુથી સારી રીતે પાણી લેઇ ધોઇએછીએ. કપડાઉપર તે લાગવાથી તેને અપવિત્ર માનીએછીએ, અને ધોઇએછીએ; છતાં કામ વાસનાથી જ્યારે મનોવૃતિ ઉશ્કેરાય છે ત્યારે અત્યંત પવિત્ર અને પ્રિયમાં પ્રિય વસ્તુનો પણ ત્યાગ કરવામાં આવે છે. અને વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા તરફ મન ઉશ્કેરાય છે. જેથી તે સ્થળની પવિત્રતા અને અપવિત્રતાનો મુખ્ય આધાર માત્ર મનોવૃત્તિ ઉપરજ અવલંબીને રહે છે. કારણ કહેવતમાં કહે છે કે "સ્ત્રીને નગ્ન દેખી મુનિવર ચળે" વૃદ્ધ ચાણાક્યમાં પણ કહ્યું છે કે—

दर्शनात् हरते चित्तं, स्पर्शनात् हरते बलं,
संगमात् हरते वीर्यं, नारि प्रत्यक्ष राक्षसि ॥ १ ॥

સ્ત્રિના દર્શનથી ચિત્ત, સ્પર્શથી બળ, સંભોગથી વીર્ય હરણ થાય છે, જેથી સ્ત્રી પ્રત્યક્ષ રાક્ષસી રૂપે છે. ઇત્યાદિ વચનો અનેકસ્થળે કહેલાં છે. પરંતુ તે પ્રમાણે વર્તનાર વિરલાજ હોય છે. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે—

अत्यंत मलिनः कायो, नवछिद्र समन्वितः
स्रवते च दिवा रात्रौ, प्रातः स्नानं विशोधनम् ॥ १ ॥

નવ દ્વારવાળી આ કાયા અત્યંત મલીન છે, તેમાંથી નિરંતર મળ વહ્યાં કરે છે. એ કાયાનું શોધન પ્રાતઃસ્નાનથી કરવું જોઇએ.

મનુ ભગવાને મનુસ્મૃતીના પાંચમા અધ્યાયના શ્લોક ૬૩ મા માં કહ્યું છે કે:— મૈથુન વગર આપો આપ થએલા વીર્યપાતની પ્રાતઃસ્નાનથી શુદ્ધી થાય છે.

अभ्दिर्गात्राणि शुध्यन्ति, मनः सत्ये न शुद्धति
विद्या तपोभ्यां भूतात्मा, बुद्धिर्ज्ञानेन शुद्धति ॥ १०९

શરીર પાણીથી, મન સત્યથી, (લીંગ શરીર વગરનો) છવાત્મા બ્રહ્મજ્ઞાન અને તપથી,

અને બુદ્ધિ જ્ઞાનથી પવિત્ર થાય છે.

उर्ध्वं नाभे र्यानिखानि, तानि मेध्यानि सर्वशः
यान्य धस्तान्नमेध्यानि, देहा च्चैवमलाश्च्युताः ॥१३२॥

નાભિના ઉપરનાં જેટલાં ઇન્દ્રિય છિદ્ર છે તે સર્વ પવિત્ર છે, અને નાભિ નીચેનાં જે છિદ્ર છે તે અપવિત્ર છે. તેમજ શરીરમાંથી જે મળ નીકળે છે તે પણ અપવિત્ર છે.

वसा शुक्रमसृग्मज्जा मुत्र विट् घ्राण कर्णविट्
श्लेष्माश्रु दूषिका स्वेदो द्वादशै तें नृणां मलाः ॥ १३५

શરીરમાંનો નીકળતો સ્નિગ્ધ પદાર્થ-વસા-વીર્ય-લોહી-માથામાંથી નીકળતી ચરબી-મૂત્ર વિષ્ટા-ગુંગાં-કાનનો મેલ-લીંટ-પીયા-પરશેવો એ રીતે માનવ શરીરના બાર જાતના મળ સમજવા.

एका लिङ्गे गुदे तिस्र, स्तथैकत्रकरे दशः
उभयोः सप्तदातव्या, मृदे शुद्धि मभिप्सता ॥ १३६ ॥

શુદ્ધિ અથવા ચોખ્ખાઇ રાખવા ઇચ્છનારે પેશાબ કર્યા પછી માટીનું એક ઢેફું તથા પાણી લઈ ઇન્દ્રિને લગાડી તેથી ધોવી. દિશાએ જતી વેળા ગુદસ્થાનને ત્રણ ઢેફાં લેઈ પાણીથી ધોવું, તેમજ ડાબા હાથને દશ ઢેફાંથી ધોવો. પછી બે હાથ સારૂ સાત ઢેફાં વાપરવાં અને જરૂર હોય તો વધારે પણ વાપરવા.

एतच्छौचं गृहस्थानां, द्विगुणं ब्रह्मचारिणाम्
त्रिगुणंस्याद्वनस्थानां, यतीनांतु चतुर्गुणम् ॥ १३७

ઉપર કહેલું શૌચ કર્મ ગૃહસ્થને સારૂ જાણવું. બ્રહ્મચારીએ તેથી દુપ્પટ ચોખાંઈ પાળવી, વાનપ્રસ્થ વાળાને એટલે વનમાં રહેનાર સાધુને ત્રેવડી અને યતીને ચોગણી પાળવી.

લીંગ અને ગુદસ્થાન મારગે મળમૂત્રનો ત્યાગ કર્યા પછી એ સ્થાનને સારી પેઠે બહોળા પાણીથી ધોઈ સાફ રાખવાં જોઇએ. નહી તો એ સ્થાનોએ અનેક જાતના રોગ થાય છે. દિલગીરીની વાત એ છે કે આપણા લોકો આવા સ્થાનને સાફ કરવામાં પાણી વાપરવામાં પણ કસર કરે છે. કેટલાક સ્થળે જોઇશું તો જંગલ જવા જનાર માણસ માટીના ચરૂઆમાં કે ટીનના ટબમાં પાશેર કરતાં વધારે પાણી ભાગ્યેજ લઈ જતાં હશે તેમાં કેટલીક માતાઓ ગામ બાહાર જંગલ જવા જાય છે ત્યાં સાથે પોતાનાં છોકરાંને પણ લેતી જાય છે. પોતે જંગલ જઈ ગુદસ્થાન ધુવે છે તેમાંથી પાણી બચાવી બાકી રહેલા પાણીથી એક બે છોકરાંની ગુદા ધુવે છે. કરકસરની પણ પરિસીમા છે! કુદરતે કુવા અને તળાવોમાં મનુષ્ય જાત માટે જોઇએ તેટલું પાણી નિર્માણ કર્યું છે. અને તે દરેક માણસને વગર મૂલે મળે છે છતાં પણ આવા મહત્વના સ્થાનને ચોખ્ખાં રાખવા માટે મનુષ્ય જાત જરા પણ કાળજી ધરાવતી નથી. પરિણામ એ આવે છે કે એવા સ્થાને મળ જામે છે. ને જગોએ જંતુઓ થાય છે. જેને પરિણામે-દાદર ખસ, તજાગરમી-ચુમડાં અને છેવટે અર્શ અને ભગંદર જેવા મહાન રાજ રોગ થાય છે. કેડના ભાગથી માંડી જંઘા સુધીના ભાગો સાફ

ન થવાથી ઉપર બતાવેલા વ્યાધી વિનાના સોમાં વીસ પણ નીકળવા કઠીણ છે. લીંગસ્થાનને ધોઇ શુદ્ધ ન રાખવાથી કેવું પરિણામ આવે છે તે સમંધે શ્રીમન્ માધવાચાર્ય નીચે પ્રમાણે કહે છે.

हस्ताभिघातान्नखदंतघाता, दधावनाद्रसातिसेवनाद्वा
योनिप्रदोषाच्चभवंतिशिश्ने, पंचोपदंशाविविधोपचारै ॥१॥

હાથના અભિઘાતથી, નખ દાંતના વાગવાથી, ઇંદ્રીને બરાબર ન ધોવાથી અત્યંત સ્ત્રી સેવનથી, કિંવા યોનીદોષથી, કીંવા ગંદા પાણીથી ધોવાથી, ઇત્યાદિ કારણથી શિશ્ન ઉપર ઉપદંશ (ગરમી) થાય છે. તેના પાંચ પ્રકાર છે. ઉપર બતાવેલા કારણથી મળમૂત્ર વિસર્જન કરવાના સ્થાનોને ધોઈ સાફ રાખવાની અગત્ય છે. દરેક વખતે પેશાબ કરી તે સ્થાનને ધોવાની અનુકૂળતા ન બની શકે તોપણ નિદાન દિવસમાં એક વખતે [1]સ્નાન કરતી વેળા પણ ખુબ શીતોદકથી પાણી વાળા હુવાલે એ સ્થાન સાફ કરવાની જરૂર છે. દિલગીરીની વાત એ છે કે પુરૂષોનાં નાહાવાનાં સ્થાન લોકોની કે ઘરના માણસોની અવરજવર વાળી જગાએ હોય છે. અને જે સ્નાન થાય છે તે માત્ર શરીર ઉપર પાણીજ રેડવાનું હોય છે. જેથી આવાં અનેક જાતીનાં દર્દો થાય તેમાં નવાઇ નથી. આગળનાં વખતમાં લોકો બહોળા પાણીમાં પેશી સ્નાન કરતા હતા તેથી મર્યાદાસર શીતોદકથી શરીરના સ્થાનો સારી રીતે ધોઇ શકતા હતા. વાવ નદી સરોવર અને કુંડમાં સ્નાન કરવાને તીર્થ સ્નાનનું મહાત્મ્ય આર્ય શાસ્ત્રોમાં વર્ણન કરેલું છે. અને એકાદશી પુર્ણીમા અમાવાસ્યા વૈધ્રત વ્યતીપાત અને બીજા પર્વો તથા કાર્તિક સ્નાન, માઘસ્નાન શ્રાવણ માસ આખામાં તીર્થસ્નાન કરવાનું અત્યંત મહાત્મ્ય વર્ણન કરેલું છે. બહોળા પાણીના સ્નાનના ફાયદા માટેજ તીર્થસ્નાન કરવા આજ્ઞા કરેલી છે. પરંતુ હવે આપણે સુધરી ગયા છીએ એટલે ધર્મ ભાવનાનો લોપ થયો છે તેથી તીર્થસ્નાન કરવા તરફ આપણો તિરસ્કાર છે. દિવસમાં ગુદા માર્ગે મળ વિસર્જન કરવાનો પ્રસંગ તે દિવસમાં એક બે વખતજ આવવાનો પરંતુ પેશાબ કરવાનો વખત તો ઘણીવાર આવવાનો અને તે દરેક વખતે શીતોદકજ મળી શકે અને તે સીતોદકનું સીંચન ધોતી વખત ઇંદ્રી ઉપર થવાથી વીર્યશ્રાવ વીર્યનાશ, નપુંસકપણું પુરૂષ ઇંદ્રીની સિથિળતા એવાં મહત્વના વ્યાધીઓ પાણીના પ્રક્ષાલનથી નાશ પામે છે. જલોપચારક્રિયાથી રોગો મટાડનાર વિશ્વવિખ્યાત ડા. કુન્હે ડા. **બીલ્ઝ ફાધરનીપ** અને નેચરોપથીના હીમાયતી **બેનેડીકટલષ્ટથી** એ વાત સિદ્ધ થઈ ચુકી છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રકારો પણ તેમજ કહેતા આવ્યા છે અને તે કારણસર શૌચના નિયમ કરેલા છે.

હસ્તમૈથુનની ખરાબ અને નાશકારક ટેવ છોકરાને છોડીઓ બન્નેને પડે છે. તેનાં ઘણાં કારણો છે. ગુહ્ય ઇન્દ્રિના મહો ઉપર એક શ્લેષ્મ ત્વચા (Mucous membrane) આવેલી છે તે ત્વચા ઉપર કોઈ પણ જાતનું ઘર્ષણ થવાથી આ ટેવ લાગુ પડે છે.

---

૧ સ્નાન કેવી રીતે કરવું એ સબંધીનો સવિસ્તર ખ આયુષ્ય આરોગ્ય બળ અને સુખ પ્રાપ્તીનો અમોઘ ઉપાય એ ગત વર્ષના ધન્વંતરી માસિકના અંક ૧૧-૧૨ અને ચાલુ વર્ષના અંક ૨-૩ માં જુવો.



ધન્વંતરી.

"MEN'S SANA IN CORPORE SANO." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૨ જું.] એપ્રિલ, ૧૯૦૯. [અંક ૪ થેા.

ધન્યવાદ !!!

પેાતાના ધર્મને પાળ્યેા, તેને ધન્ય (૨) વાહવા ધન્ય છે;
ખાંતેથી વિધર્મ આળ્યેા, તેને ધન્ય (૨) વાહવા ધન્ય છે.

ધર્મ માટે કીધી સ્વદેશસેવા, દુઃખ સહ્યું માની મીઠડા મેવા;
દેશના હિતનું દાનજ દેવા, અવતિયા આર્યભૂમિમાં એ'વા.
તેઓના ચરણે ગંગાં ને રેવા, તેવા પુરૂષેાને ધન્ય;
અતિ ધન્ય, મહા ધન્ય છે. પેાતાના૦ ૧

પંડિત કાઝી વિરાગી પ્રમાણે, આર્યનિવાસિને સહુ સમ જાણે;
ધર્માર્થે ઉરમાં "ઐકયતા" આણે, મદદ કરીને મહાસુખ માણે.
અમીશ્વર રાષ્ટને રાગે વખાણે, તેની જનેતાને ધન્ય;
સેા સેા ધન્ય, લાખેા ધન્ય છે. પેાતાના૦ ૨

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृतम् ॥
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ॥

અર્થ.—સાધુ જનોનો ઉદ્ધાર કરવા, દુષ્ટોનો નાશ કરવા અને ધર્મનું સ્થાપન કરવા હું યુગે યુગે અવતાર ધારણ કરૂં છું.

તે પ્રમાણે જડવાદનો અને કાપાલીકાદિ મતોનું ખંડન કરી, વેદધર્મને અનુસરી અદ્વૈત મતનું સ્થાપન કરવા શ્રી શંકર ભગવાને શ્રીમચ્છંકરાચાર્યનો, શ્રી બ્રહ્માએ મંડનમિશ્ર પંડિતનો તથા શ્રીવિષ્ણુભગવાને પદ્મપાદાચાર્યનો અંશાવતાર ધારણ કર્યો હતો. તેવીજ રીતે શ્રી ગણપતીએ હસ્તામલક, કાર્તિકસ્વામીએ ત્રોટકાચાર્ય, અને બ્રહ્માની પત્ની સાવિત્રીએ સરસ્વતીનો અંશાવતાર ધારણ કર્યો હતો. સાવિત્રીનો અવતાર સતિ શિરોમણિ સરસ્વતી અપક્ષપાતથી ન્યાય આપવાને લાયકજ હતી. સરસ્વતી ત્રિકાળદર્શી હતી તેથી તેણે વિચાર કર્યો કે મંડનમિશ્ર મારા પતી છે અને શંકરાચાર્ય પૂર્વ જન્મના મારા સસરા છે જેથી મારે એમાંથી એકકેને હાર્યા છો એમ કહેવું ન પડે; માટે તેણે બન્નેની કોટમાં પુષ્પની માળાઓ નાંખી અને કહ્યું કે, તમે બન્ને મારા સાનિધ્યમાં વાદવિવાદ શરૂ કરો, જેમના કોટની પુષ્પમાળા વાદવિવાદ કરતાં કરમાઈ જશે તે હાર્યા એમ સમજવું. પછી બન્ને વચ્ચે વાદવિવાદ શરૂ થયો. દિવસે તેઓ વાદવિવાદ કરતા અને રાત્રીયે બંધ કરતા. વાદવિવાદમાં જ્યારે શંકર ભગવાનની વિદ્વત્તા આગળ મંડન પંડિતનું કંઈ ચાલ્યું નહીં ને પરાજય થવાનો વખત આવ્યો ત્યારે એકાંતમાં મંડન પંડિતે સરસ્વતિને પુછ્યું કે હવે પરાજયનો વખત નિકટ જણાય છે, માટે કોઇ પણ રીતે હું પરાજય પામીશ તો મારે સંસારત્યાગ કરવો પડશે, અને તમારો વિયોગ થશે. પત્નીનો પતિ પ્રત્યેનો ભાવ હંમેશાં હોયછે; તેમાં પણ સરસ્વતિનો ભાવ પતિ પ્રત્યે વિશેષ હોય તેમાં શી નવાઇ! સરસ્વતિયે કહ્યું 'હે પતિ! તમે વાદવિવાદમાં શ્રીમદ્દગુરૂ શંકરાચાર્યનો કોઈપણ રીતે પરાજય કરી શકો તેમ નથી; પરંતુ હું એક ઉપાય બતાવું છું તેથી કંઇક મુદત વાદવિવાદ બંધ કરવાની શંકર ભગવાનને જરૂર પડશે ને તેટલી મુદત લંબાશે. તે ઉપાય એ છે કે તમારે તેમને આવતે કાલ વાદવિવાદમાં કામશાસ્ત્રના સવાલો પુછવા. પોતે ત્રિકાળદર્શી છે અને તેમને સર્વ વિદ્યાઓનું સંપુર્ણ જ્ઞાન છે; તો પણ બાલ્યાવસ્થામાં સન્યસ્ત ધારણ કર્યાથી તેઓ કામશાસ્ત્રના સવાલના જવાબ આપી શકશે નહીં. કારણ કે તે જવાબ આ જન્મના અનુભવ શિવાય આપી શકાય નહીં તેથી ન આપતાં મુદત માગશે.' આ પ્રમાણે પતિને સલાહ આપી અને તે સલાહ મુજબ બીજે દિવસ મંડનમિશ્રે શંકર ભગવાનને કામ શાસ્ત્રના સવાલ પુછ્યા તેના જવાબમાં શંકર ભગવાને કહ્યું કે 'જો કે તે સવાલના જવાબ હું દેઈ શકું તેમ છે છતાં પણ મેં બાલ્યાવસ્થામાં સન્યસ્ત લીધાથી મારાથી તે જવાબ અપાશે નહીં; માટે તે જવાબ આપવાં માટે થોડી મુદત જોઇયે.' તેથી વાદવિવાદનું કામ બંધ રાખી છ માસની મુદત આપી. જગદ્દગુરૂ શ્રીમત્ શંકરાચાર્યજીયે શલી પર્વત કે જેને શલપાણુનો પર્વત કહે છે તેની એક ગુફામાં જઈ સંયમે કરી સ્થૂળશરીર પડ્યું મુક્યું અને સૂક્ષ્મશરીરથી પરકાયામાં પ્રવેશ કરી કામશાસ્ત્રનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવવાનું નક્કી કર્યું. એક **અમરખ** નામનો તરૂણ વયનો રાજા મૃત્યુ પામેલો હતો, તેની ઘણી રાણીયો કામશાસ્ત્રમાં નિપુણ હતી, તેના પ્રેતને દહન કરવા સગાંસંબંધી અને પ્રજાવર્ગ આવ્યો

હતો, તેનું રાજ્ય અંત્યત વિશાળ હતું, અને સમૃદ્ધી પણ ઘણીજ હતી. આ અનુકૂળતાનો લાભ લેઈ પોતે સૂક્ષ્મશરીરદ્વારા પેલા રાજાના શરીરમાં પ્રવેશ કર્યો. જેથી જેને ચિતા ઉપર સુવાડેલો અને અગ્નીસંસ્કાર કરવાની તૈયારીમાં હતો તે અમરખ રાજાનું શરીર હાલવા લાગ્યું. કે સંબંધી લોકોને અત્યંત હર્ષ થયો, થોડીવારે રાજા જીવતો થયો, અને સર્વે આનંદથી ઘેર ગયા. શંકર ભગવાને તેના શરીરમાં પ્રવેશ કરેલાના કારણથી રાજામાં બુદ્ધી ચાતુર્ય વિગેરેનો અત્યંત વિકાશ થયેલો જોઈ સર્વેને આશ્ચર્ય લાગ્યું. છ માસની અંદર તેમણે કામશાસ્ત્રનો પૂર્ણ અનુભવ મેળવ્યો. મુદત પૂરી થતાં તેમના શિષ્યો તેમને ખોળતા આવ્યા અને અમરખ રાજાની સભામાં તેમણે ગવૈયા રૂપે ગાયન કરી શંકર ભગવાનને સ્મૃતિ આપી જેથી તેમના સૂક્ષ્મશરીરે પેલા અમરખ રાજાના શરીરનો ત્યાગ કર્યો અને પોતે પોતાના સ્થૂળદેહમાં પ્રવેશ કરી મંડનમિશ્ર સાથે વાદવિવાદ કરી તેનો પરાજય કર્યો. જેથી પુષ્પમાળા સુકાઈ ગઈ, સરસ્વતીની આજ્ઞાથી મંડનમિશ્રે સન્યસ્ત ધારણ કર્યું અને શંકર ભગવાનના પોતે શિષ્ય થયા. આ આપણા આર્યશાસ્ત્રથી પ્રચલિત છે અને આવા અનેક દાખલા આપણા આર્યશાસ્ત્રમાં છે. **સ્પીરીચ્યુઑલીઝમ** વિદ્યાના બળથી હાલના જમાનામાં પણ આશ્ચર્ય જનક બનાવો સૂક્ષ્મશરીરથી બને છે.

અર્વાચીન કાળમાં યુરોપ અમેરીકા ખંડના સમર્થ વિદ્વાનો ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક વિદ્યાના અનેક શોધો કરવા લાગ્યા છે. અને તે ગ્રંથો અને માસિક દ્વારા પ્રસિદ્ધ પણ કરવા લાગ્યા છે. જ્યારે આપણે ચાલુ જમાનાને કળીકાળ સમજી શોધો કરવામાં નિરૂત્સાહી બની ગયા છીએ ત્યારે યુરોપ અમેરીકાના લોકો આ યુગને સતયુગમાંની ધમધોકાર અનેક જાતના શોધો કરવા લાગ્યા છે, અને તેમાં ફતેહમંદ થતા નજરે આવે છે. આપણે અનાર્ય લોકોના સંબંધમાં તેમના દુર્ગુણો માત્ર સારી પેઠે ગ્રહણ કરી સદ્‌ગુણોનો ત્યાગજ કરેલો છે. તેમના સંસર્ગમાં આવી સદ્‌ગુણ અને દુર્ગુણ બન્ને ગ્રહણ કર્યા હોત તો આર્યાવર્તની આવી દિનપરદિન થતી અવનતિ કદી પણ જોવામાં આવત નહીં. અનાર્ય પ્રજાના દુર્ગુણોનું અનુકરણ કરી આપણે શાન્ત રહ્યા નથી; પરંતુ આપણા પૂર્વજોયે અથાગ શ્રમ ને મહેનત કરી અનેક જાતની વિદ્યા કળાના લખેલા ગ્રંથોનો પણ આપણ અનાદર કરવા લાગ્યા છીયે, અને તેવા ગ્રંથોમાં કરેલા વર્ણનને આપણે ગપ્પો છે એમ કહીને એટલેથી પણ આપણે આગળ વધતા જઈયે છીયે. યુરોપ અમેરીકાના સમર્થ વિદ્વાનોએ અનુભવ સિદ્ધ કરેલી વિદ્યાને પણ આપણે અહંબક કહેવા લાગ્યા છીયે; આ આપણી પડતીનું જ નિશાન છે. સર્વ જાતની વિદ્યામાં અધ્યાત્મવિદ્યા પ્રથમપદ ભોગવે છે. દરેક ધર્મનાં પુસ્તકોમાં આત્મવિદ્યા સંબંધીનું વર્ણન કરેલું જોવામાં આવે છે. યુરોપ અમેરિકાના લોકોનું લક્ષ જેવી રીતે બીજી શોધોમાં ખેંચાયુ છે તેવીજ રીતે આ વિદ્યા તરફ પણ ખેંચાયા વગર રહ્યું નથી, અને તે વિદ્યાના શોધમાં ખરી ફતેહ હાલના જમાનામાં અમેરીકનોએજ મેળવેલી છે. **સ્પીરીચ્યુ અલીઝમના** પ્રયોગોના અનુભવથી તેઓ એવા નિર્ણયપર આવ્યા છે કે શરીર જીવાત્મા ને પરમાત્મા એ ત્રણ તત્વ મળી માણસ બનેલું છે. શરીરને લંબાઈ પહોળાઈ અને જાડાપણું છે, અને તે પાંચઈંદ્રીયો વડે ઓળખાય છે; પરંતુ શરીરના ગુણો આત્માને સ્પર્શ કરી શકતા નથી. આત્મા પોતે નિર્વિકારી છે. જળમાં રહેલા કમળને જેટલો જળનો સ્પર્શ છે તેટલો આત્માને શરીરના ગુણોનો છે. આત્મા અદૃશ્ય છે. તો પણ ચમત્કારિક રીતે શરીરની સાથે કેટલીક મુદત સુધી બંધાયેલો રહે છે, અને મુદત પૂરી

થયા પછી તે શરીરના પ્રતિબંધમાંથી નીકળી જાય છે, તે નિકળવાને મરણ કહે છે. આ દુનીયામાં જેવા જુદી જુદી પ્રકૃતીના માણસો છે તેવાજ આત્માઓ પરલોકમાં પણ છે. જે માણસનું આ દુનીયામાં મરણ થાય છે તે પોતાના વર્ગના આત્માના ટોળામાં જઈ મળે છે. માણસ મુવા પછી તેનો આત્મા શેષ-બાકી રહે છે અને જીવતા માણસના આત્મા સાથે તેનો મેળાપ થાય છે એ વાત ઘણા ખરા લોકો માનતા નથી; પરંતુ **સ્પીરીચ્યુએલીઝમ** વિદ્યાથી આત્મા સંબંધી બનેલા ચમત્કારિક બનાવ આપણી નજરે પ્રત્યક્ષ દેખાય તેથી એ બાબતમાં હવે શક લાવવા કંઈ કારણ જણાતું નથી. **સ્પીરીચ્યુએલીઝમ** વિદ્યાનો શોધ લાગ્યાને લગભગ પચાસ વર્ષ ઉપરાંત થયાં છે. (અપૂર્ણ)

ગંધકના ઉપયોગ સંબંધી જાણવાજોગ હકીકત.

ગંધક (સલ્ફર)નો ઉપયોગ આપણા અસલના મુનીઓએ દવા તરીકે ઘણોજ કીમતી ગણેલો છે. તેમજ હાલના પાશ્ચાત્ય સુધારા વાળાઓએ પણ તેનો બહોળો ઉપયોગ કર્યાના દાખલા આપણા જોવામાં આવે છે. તે વિષે જેટલું બયાન કરવામાં આવે તેટલું ઓછું છે; તથાપિ પૂર્વના તેમજ હાલના વિચારોનું મારા અલ્પબુદ્ધિના યોગે કરી તે વિષે નીચે પ્રમાણે બયાન કરવા ચાહું છું.

ગંધકને ગુજરાતી ભાષામાં ગંધક, મરાઠીમાં ગંધક, સંસ્કૃતમાં બલી, ઇંગ્રેજીમાં Sulpher સલ્ફર, કહેવામાં આવે છે.

આપણા જોવામાં તેમજ સાંભળવામાં ગંધકની મુખ્ય બે જાતો હોય છે. (૧) આંબળસારો કે જેના કકડા બજારમાં વેચાય છે. તે ઘણોજ શુદ્ધ-ચોખ્ખો અને ઔષધિના કામનો છે. તેનો રંગ પાકેલાં આંબળાં સરખો હોવાને લીધે તેને આંબળસારો કહેતા હશે એમ અનુમાન થાય છે.

૨. લાકડીઓ ગંધક-તે ન્હાની ન્હાની લાકડીઓના આકારનો એટલે આશરે બબે ત્રણ ત્રણ ઇંચ લાંબી લાકડીના આકારનો કટકા વાળો હોય છે.

ગંધક—(સલ્ફર)ના કકડા કાચ જેવા બરડ જણાય છે. તેને પાણીમાં નાંખવાથી ખાંડની માફક ઓગળતો નથી. પણ જો ચીનાઇ પ્યાલામાં તેનો કકડો નાખવામાં આવ્યો હોય ને હેઠળ દીવો કરવામાં આવે તો તે કકડો પીગળી તેનો રસ થાય છે, અને તેનો રંગ બદલાઈ રતાશ પડતો દેખાય છે. હવે જો તે રસ બીજા પાણી વાળા પ્યાલામાં રેડવામાં આવે તો તે પાછો અસલ સ્થિતિએ આવી-બંધાઇ જાય છે, અને પોચો થાય છે.

આમ કર્યા શિવાય કદાચ જો તે પીગળેલા ગંધકને ઠરવા દઇએ તો પણ તે પોતાનું પૂર્વરૂપ ધારણ કરે છે, અર્થાત્ મૂળરૂપ પકડે છે. જો પ્યાલો વધારે વાર દીવા ઉપર ધરી રાખીએ તો તેમાંથી બ્લ્યુ,-આશમાની તેમજ લીલા (કલર) રંગનો ધુમાડો દેખાઈ છેવટે ભડકો થશે.

વળી ગંધકનો ઉપયોગ, પારો, સોનું, લોહ વિગેરે મારવા તરીકે, તેમ પારાને બાંધવા (પારાની ગોળી) તરીકે તેમજ કેટલીક જાતના રસાયણીક અખતરા, જાદુઈ અખતરા, તેમજ દેશી મોટી માત્રાઓ-ગુટીકાઓ-કેટલીક ચીજોના વેધક તરીકે, પ્રવાહી તરીકે,

જાનવરોના અને મનુષ્યોના અનેક રોગો-વિષારી દવાના વિનાશક (ઍન્ટીડોટસ) તરીકે ઝેરી જાનવરોના દંશ તરીકે, તેમજ વિવિધ રંગો તરીકે, વિવિધ જાતના રંગોનો નાશ કરવા તરીકે તેનો ઉપયોગ થાય છે. પરંતુ આ જગોએ તેનું લંબું વિવેચન નહીં કરવા ધારતાં માત્ર દવા તરીકે તેનો શું શું ઉપયોગ થાય છે. તેની શું શું ? કેવી કેવી બનાવટો ? કરવામાં આવે છે, તેજ આપણા મૂળ વિષય ઉપર હાલ તો આવું છું. પાછળથી જો મારા પ્યારા, સદ્‌ગુણી વાચકોની મરજી હશે તો તે રસુજી વિષયો ઉપર પણ લખીશ.

ગંધક શોધન—૧. જેટલો ગંધક શુદ્ધ કરવો હોય તેના સરખે ભાગે એક લોઢાની કઢાઈમાં ઘી નાંખી તે ઘી ગરમ થયા બાદ ગંધકનું ચૂર્ણ કરી અંદર નાંખવું એટલે શુદ્ધ થશે. (કેટલાક આ પ્રમાણે બે ચાર વખત કરે છે.) ૨. દોલાયંત્રે ગાયના દુધમાં દશ ગણો ગંધક નાખી પકવવો. હેઠળ મધ્યમ અગ્નિ કરવો. તે દુધ બળી રહે એટલે તે પાકો ગંધક જાણવો ને તે ઘણોજ ઉત્તમ સમજવો.

શુદ્ધ ગંધક ખાવાનું અનુપાન—માત્રા ૧ માસાથી ૧૦ માસા સુધી.

૧. જવના આટા સાથે માથે લેપ કરે તો મસ્તકનાં વ્રણ મસ્તકનાં શૂળ જાય. ૨. ચાર માસા ગંધક દુધની સાથે ખાવામાં આવે તો કફ, વાયુ, પિત્તવિકાર, વિષવિકાર, કમળો, કુષ્ટ વિગેરે રોગ વિકાર દૂર થઈ, કામવૃદ્ધિ તથા નેત્રને હિતકરે છે. ૩. ત્રિફળાના ચૂર્ણ સાથે ખાવામાં આવે તો નેત્રરોગ જાય. ૪. મધ અથવા ઘી અથવા કેળના કંદનો રસ તે સાથે આંખે અંજન કરે તો આંખના ડોળાનું ફુલું મટે. ૫. ચાર માસા ગંધક દૂધની સાથે એક માસ નિરંતર ખાવામાં આવે તો આયુવૃદ્ધિ થઈ શૌર્ય તથા વીર્ય વધે છે. જો છ મહીના ખાવામાં આવે તો તમામ જાતના રોગ, ચામડીના રોગ જતા રહી રક્ત શુદ્ધ થાય છે. નેત્ર હરણની આંખ સમાન અને શરીરની કાન્તિ ઉમદા થઈ શક્તિનો વધારો થાય છે. ૬. ગાયના ઘી, મરી, પીપર સાથે લેવામાં આવે તો ઉધરસ મટે છે. ૭. રીંગણીનાં ફળ ને ઘી સાથે લેવાથી શ્વાસરોગ મટે છે. ૮. નાગરવેલના રસ સાથે લેવાથી શૂળ મટે છે. ૯. લીંબુના રસ સાથે લેવાથી વિશુચીકા (કૉલેરા) મટે છે. ૧૦. અરડુસાના કાઢા સાથે લેવાથી ક્ષય, કાસ, ઉર્ધ્વસી મટે છે. ૧૧. ત્રિફળાના કાઢા સાથે લેવાથી મંદાગ્ની મટી ઉદરના ઘણા રોગ મટે છે. ૧૨. ચિત્રકના કાઢા સાથે લેવાથી બળ પ્રાપ્ત થાય છે. ૧૩. આંબળાના ચૂર્ણ સાથે લેવાથી અજીર્ણ તથા જીર્ણજ્વર મટે છે. ૧૪. સુંઠ, ઘી, સાથે લેવાથી સંગ્રહણી (Chronic Dyswtry) મટે છે. ૧૫. ગોળ સાથે લેવાથી પ્રમેહ મટે છે. ઉપર દુધનું સેવન રાખવું. ૧૬. કડવા લીંબડાના પંચાંગ સાથે લેવાથી કુષ્ટ રોગ મટે છે. ૧૭. તુલશીના રસ સાથે લેવાથી વાયુ મટે છે. ૧૮ ગંધકની ધુણી નાકે લેવાથી અપસ્માર-વાઈ આવતી મટે છે. ૧૯. ગાયના ઘી સાથે લેવાથી પિત્ત, અને સુંઠ, ગોળ સાથે લેવાથી કફ મટે છે. ૨૦. ભાંગરાના રસથી મર્દન કરેલો ગંધક ખાવાથી વૃદ્ધપણું દૂર થાય છે. ૨૧. સરસીઆ તેલ સાથે ખાવાથી ખસ મટે છે.

ગન્ધકનાં ફૂલ પણ પૂર્વે પાડવામાં આવતાં હતાં, અને હાલ પાશ્ચાત્ય સુધારા વાળાઓ પણ પાડે છે. તેને સબ્લાઇમ સલ્ફર (Sublime Sulphor) કહે છે.

અને શુદ્ધ ગંધકને સલ્ફર પ્રેસીપીટેટમ (Sulphor Presipitatum) કહે છે

તથા તે બન્નેની માત્રા. ગરમ તરીકે ૫ થી ૧૦, ગ્રેન. અને રેચક તરીકે ૦ા થી ૧ ડ્રામ એટલે ૩૦ થી ૬૦ ગ્રેન ગણેલી છે.

ગંધકની મુખ્ય બનાવટો—Conficio Sulpheris. કનફેક્સીઓ સલ્ફરીસ. ગંધકનો મુરબ્બો. તે બનાવવાની રીત એવી છે કેઃ—

ગંધકનાં ફ્લ ૪ ઔંસ, ક્રીમ ઑફ ટારટર એક ઔંસ, નારંગીનું શરબત ચાર ઔંસ, ટ્રેગેકેન્થનો ભૂકો અઢાર ગ્રેન–આ શિવાય કેટલાક નારંગીના શરબતને બદલે ટીંચર ઑફ ઑરેન્જ અને સીમ્પલ સીરપ વાપરે છે. પ્રથમ ગંધક તથા ટારટરને મોટરમાં—ખલમાં ખૂબ ઝીણાં લસોટવા, બાદ ટ્રેગેકેન્થનો ભૂકો કરી તેમાં નાંખવો. અને એકમેક થયા બાદ તેમાં નારંગીનું શરબત વિગેરે નાખી ચાસ બનાવવો. પછી તેમાંથી જરા જરા એટલે ૧ થી ૨ ડ્રામ સુધી પાવાના ઉપયોગમાં લેવો.

ગંધકના ગુણ વિષે હાલના વિદ્વાનોનો મત—ઈ=સ્વેદલ, રક્તશોધક, રેચક, ગરમ અને કફઘ્ન છે. બાહ્યોપચારમાં જંતુનાશક અને દુર્ગંધનાશક છે.

ગંધક—કડવો, તુરો, તીખો, પિત્તકારક, વૃદ્ધપણાને દૂર કરનાર, રક્તશોધક, રેચક, દીપન કરનાર, તીક્ષ્ણ, ક્રમીદોષ, વીર્યમાં ઉષ્ણ, ખસ રોગ, વિસર્પ, કુષ્ટ, ક્ષય, બરોળ, કફ અને વાતનો નાશ કરનાર છે.

ઉપયોગ—સલ્ફરનો ઍમ્પ્લાસ્ટ્રમ હાઈડ્રાજીરી (પારો) એટલે ગંધક તથા પારાનો લેપ, ગાંઠ, ગડ્યું, બદ, (Budo) ત્વચારોગ, ખરજ, ખીલ, ખસ, ખરજવું, કંઠમાળ, વિસ્ફોટક, અને વૃષણીના વૃદ્ધિ (ટ્યુમર ઑફ ટેસ્ટીસ) વિગેરે ઉપર લગાડવામાં આવે છે. તેમજ દમ, ઉધરસ, કોરીયા, કંઠમાળ, જુનો સંધીવા, મરડા વીગેરેમાં વપરાય છે. તેમજ ખસ (Scabies) વિગેરે ઉપલાં દરદો, ત્વચારોગ (Skin Diseases) અને મસાના તેમજ ઝાડાના દરદોપર આ દવાનો મુરબ્બો ખાવાથી સારો ફાયદો પડયાના ગુણોના દાખલા છે.

વિશેષ વર્ણન—ગંધક સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં લેવાથી ઉપલી તેમજ અંદરની ચામડી ઉપર ગરમી તરીકે સારી અસર કરે છે. વધારે પ્રમાણમાં આંતરડાં ઉપર ઠંડી રેચક અસર કરે છે.

ગંધકના તેજાબને (Acidum Suldhuricam) સલ્ફ્યુરીક ઍસીડ=ઑઇલ ઑફ વીટ્રીયલ કહે છે. ચોખ્ખો તેજાબ દાદર ઉપર લગાડવામાં આવે છે. તેનો ગુણ દાહક છે. અને હલકો કરેલો પીવાના કામમાં આવે છે. ચોખ્ખો તેજાબ તેલ જેવો ભારે રંગરહિત હોય છે. જો તે સેંદ્રિય પદાર્થ ઉપર પડે તો તે પદાર્થ બળી જાય છે. પાણીમાં તેને નાખવામાં આવે તો પાણી ગરમ થાય છે. તેમજ જો બીજા આલ્કલાઇડમાં મિશ્ર કરવામાં આવે તો તરેહ તરેહવારના રંગ થાય છે. ચોખ્ખા તેજાબનું ટપકું કાળા લુગડા પર કરવાથી લાલ ડાઘ પડે છે. અને પછી તે ડાઘ તપખીરીયા રંગનો થઈ જઈ લુગડું બળી જાય છે. ચોખ્ખા તેજાબનો ડીલ્યુટ સલ્ફરીક ઍસીડ, એટલેઃ—

સલ્ફરીક ઍસીડ ૧ ઔંસ. પાણી ચોખ્ખું ૧૧ ઔંસ. મીક્ષ કરી કાચના બુચવાળી બાટલીમાં ભરી મુકવું. માત્રા ૫ થી ૩૦ ટીપાં. આનો ગુણ—શીતવીર્ય, તરશ છીપાવનાર, ગ્રાહી, જ્વરઘ્ન છે. આ ડીલ્યુટ સલ્ફરીક આસીડ ક્વીનાઇન મીક્શ્ચર બનાવવામાં તાવ રોકવા તરીકે વપરાય છે,

A MIST LUININE.

Luinine Sulphas ... ... Gr. II.
fficid Sulfphuric dil... ... ... M. V.
Aqua ad ... ... Z. I.

આ મીક્સ્ચર તાવ રોકવા માટે આપવામાં આવે છે.

ડીલ્યુટ સલ્ફ્રીક ઍસીડ સીસાના ધાતુથી ઉપજેલ વિષ ઉપર આપવામાં આવે છે. આનો ગુણ ગ્રાહી હોવાને સંબંધે સંગ્રહણી તથા અતિસાર તેમજ ક્રેસાં, હોજરી અને ગર્ભાશયમાંથી પડતા લોહીને અટકાવે છે. વળી રક્તશ્રાવના દરદોમાં રક્તસ્તંભક દવાઓ જેવી કે ગેલીક એસીડ, ઍલમ વિગેરેના સંયોગમાં રક્તશ્રાવ અટકાવવા સારૂ વપરાય છે. તાપ, મંદાગ્ની, અજીર્ણથી થયેલા વિકારમાં સારી અસર કરે છે. તે શિવાય ક્ષયરોગમાં વળતા પરસેવાનો અટકાવ કરે છે. વળી કેટલાકનું કહેવું એમ છે કે કોલેરાના વખતમાં તેનાં ૧૫ થી ૨૦ ટીપાં પાણીમાં લેવાથી કોલેરાની અસર થતી નથી.

આ શિવાય ગંધક, પ્રૅસીપીટેટમ-સલ્ફરની રેવડીઓ (Prochisic) બનાવવામાં આવે છે. અને તે કેટલાંક ચામડીનાં દરદો ઉપર ખાવાંમાં આવે છે. ખરજવા ઉપર કેળા સાથે ગંધક ખાવામાં આવે છે. ગંધક ખસનાં જંતુનો નાશ કરે છે, આથી ખસમાં તેને એક ઉત્તમ દવા ગણેલી છે. ગંધક, ટંકણખાર, સોડા બાયકાર્બ, કપૂર, જાયફળ, લીંબોળીનું તેલ, આકડાનાં પાકાં પાનનો રસ, ગાય અથવા ભેંશના છાણનો રસ સર્વે એકત્ર કરી ચોપડવાથી ખસમાં સારો ફાયદો થાય છે. તેની સાથે કણઝીયું તેલ પણ મિશ્ર કરવામાં આવે છે. કેટલાક લોકો વળી શુદ્ધ ગંધકને ચામડીના દરદોમાં ગુરમા સાથે ભેળીને ખાય છે. ગંધકને પાણી સાથે ભેળી તેમાં કપડું ભીજવી માથા ઉપર મેલવાથી ઉંદરી મટે છે.

ગંધક, કપુર, કાથો, જાયફળ, ફટકડી, સાજીખાર, એળીઓ, એરંડીઆનાં બીયાં, સરખે વજને લેઈ ખાટા લીંબુના રસમાં મર્દન કરી લગાડવાથી દાદર મટે છે.

ગાઉટ—પગનો નજળો, ગંઠીયો વા તે ઉપર ટરપેન્ટાઈન ૧ ભાગ, ગંધકનો અરક ૧ ભાગ અને ૭ ભાગ મીઠું તેલ સર્વે મીક્ષ કરી લગાડવાથી સારો ફાયદો થાય છે. ખડીઓખાર, સાજીખાર, ચુનો, નવસાર, ગંધક, ઈંદ્રિવપણાનું મૂળ, સાકર, મસ્તકી, કાથો, માયફળ, કપૂર, ખાપરાનો પિત્તપાપડો, રસકપૂર, અફીણ, રાળ, સર્વે સરખે (ભાગે) વજને લીંબુ તથા ઉમરાના રસે મર્દન કરી ચોપડવું. ગંધકનાં ફૂલ, ૧૦ થી ૧૪ ગ્રેન પાણી સાથે બેથી ત્રણવાર ફાકવાં તો ખીલ મટેછે. વછનાગ, સોમલ, અફીણ, સર્પ, વીંછું ઈત્યાદિ ઝેરી જાતના પદાર્થોનું વિષ નિવારણ થાય છે. ગંધક, મોરથુથું, પારો, હળદર, શેકેલો ટંકણખાર, એ ઔષધોને ખરલ કરી પછી તેમાં કડવા કોહોલાનો રસ નાખી ઝીણી ગોળી કરવી. તે ગોળી માણસના મૂત્રમાં આપવાથી ઉપરના ઝેરી પદાર્થોનું વિષ નિવારણ થાય છે.

અશુદ્ધ ગંધક—પિત્ત, ભ્રમ, બળહીણ કરે છે, તથા રૂપ અને વીર્યનો નાશ કરે છે.

ગંધકનું તેલ—કાળીપાટનાં પાંદડાંનો રસ, શેર ૧, ગંધક આંબલસારો શેર ૦ા ખલ કરી પછી સુકવી લોહપાત્ર મધ્યે ગરમ કરવાથી તેલ થાય. તે તેલ ઠરે નહીં.

ગંધક મરવાથી શ્વેત થાય છે—હીરાકસીનું નીતરેલું પાણી લેઈ તેમાં મોરથુથું વાટી નાખવું. લીંબુ રસ તથા પાણી એકત્ર કરી પછી આંબલસારો ગંધક વાર ૭ ગરમ કરીને એમાં ઢાળવાથી ગંધક મરી શ્વેત થાય છે.

મરડો.

(અનુસંધાન ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૮૦ થી.)

પાશ્ચાત્ય વૈદ્યો પ્રથમ પારાની એક બનાવટ (Colomel) આપતા હતા; પરંતુ તેનું પરિણામ સારૂં નહીં આવવાથી તે મુકી દીધી. ત્યાર પછી ગ્રાહી કે નીસામાં પડી રહે તેવી દવાઓ આપવી શરૂ કરી. ડોવર્સ પાઉડર, કાઇનો, અફીણ, એસીડ સલ્ફયુરીક ડીલ્યુટ, ગેલીક, ટેનીક એસીડ વીગેરે ઘણી જાતની ગ્રાહી દવાઓ આપવામાં આવે છે; પરંતુ થોડો વખત થયાં ઇપિકેક્યુઆના નામની દવા મરડા ઉપર આપી શકાય છે અને તે સારી અસર કરે છે. પરંતુ કેટલાક દરદીઓનો જીવ તે દવા લીધા પછી મુંઝાય છે કે નંખાય છે. પણ હાલમાં તેનો વમન ગુણ કહાડી નાખીને એપીકેક્યુઆના સાઇનીએમેટીક નામની દવા વપરાય છે. વળી આ દવા સાથે પેટમાંથી વાયુ દૂર કરવા સારૂ સોડા બાયકાર્બ તથા બીજી દવાઓ જેવી કે, તજ, એલચી, ચૉક વીગેરે અપાય છે. તાવ આવતો હોય તો તાવ ઉતરવાની દવા આપવી. વળી ત્યારબાદ ક્વીનાઇન આપવું. ઇપીકેકથી કેટલીક વખતે દરદીને ઉલટી થાય છે તેમ નહીં થાય તેટલા માટે દરદીને પ્રથમ ત્રીસ ટીપાં કલોરોડીન કે પાંચ ટીપાં અફીણનું સત્વ આપવું અને ત્યારબાદ અરધા કલાકે "પલ્વીસઇપેકેક" અરધા ડ્રામના પ્રમાણમાં આપવું. એક વખત આપ્યા પછી આઠ કલાકના અંતરે વીશ ગ્રેનના ડોઝમાં આપવું. ત્યારબાદ ધીમે ધીમે ડોઝ ઓછો કરતા જવું.

બીજી રીત એ છે કે "મૅગ્નેશીયમસલ્ફેટ" એક એક ડ્રામના ડોઝમાં જ્યાંસુધી ઝાડો થાય ત્યાં સુધી આપવું. જ્યારે એકલું જળસ કે લોહી પડે ત્યારે તે બંધ કરવું ને પછીથી ગ્રાહી દવાઓ આપવી. કેટલાક લોકો "એસીડસલ્ફ્યુરીક ડીલ્યુટ" પંદર ટીપાંના પ્રમાણમાં દર બબે કલાકે આપે છે અને તેથી પણ સારી અસર થાય છે.

સોથી સારી રીત દરદીને પ્રથમ એરંડીયા તેલનો જુલાબ આપવો અને ત્યારબાદ ગ્રાહી દવાઓ આપવી. ક્રૉનીકડીસેન્ટ્રીમાંઃ—જુદા વારે બસ્તી આપવી. મરડાના દરદીને પથારીમાં સુવાડેવો, તેના પેટ તથા પેઢુ ઉપર ટરપેન્ટાઇનનો શેક કરવો, અને ઉપર ગરમ કપડાનો પાટો બાંધવો. ખોરાક હલકો તથા પચી શકે તેવો આપવો. બને ત્યાં સુધી દુધ ઉપર દરદીને રાખવો. કઠણ ખોરાક આપવો નહીં. ફળ તથા સારૂં બાફેલું શાક સારૂં છે. વળી દરદીને આરામ થયા પછી પણ ભારે ખોરાક લેવા દેવો નહીં, કારણ કે તેથી તે બરોબર પચતો નથી અને ઝાડાની કબજીઆત થાય છે.

આર્યઉપચારોઃ—ધાવણીનાં ફળ, બીલી, દાડમનાં છોડાંનો ઉકાળો, કેરીની ગોટલી, અતિવિષની કળી; ઊમતીયું જીરૂં કે શંખજીરૂં, લોદર, ઇદ્રવજવ, કડાછાલ, સુંઠ; આ સઘળું બરોબર લેઇ ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી તેમાંથી બેઆનીથી પાવલી ભાર લેવું. અને દિવસમાં બે વખત લેવું.

"સૉમનેમ્બ્યુલીઝમ."

અથવા

ઉંઘમાં કામ કરવાનો નવાઇ જેવો રોગ.

સૉમનેમ્બ્યુલીઝમ Somnambulism લેટીન ભાષામાંથી બન્યો છે અને તેના ધાતુ (L. Somnus=Sleep & Ambulo=I walk) ઉપરથી તેનો અર્થ ઉંઘમાં ચાલવાનો રોગ એમ થાય છે. આ રોગમાં દર્દિ રાત્રે ઉંઘી ગયા પછી ઉઘાડી અથવા બંધ આંખે પથારીમાંથી ઉઠે છે, અને અભાન અવસ્થામાં ઘણીજ કુશળતાથી ફાવે તેમ ફરેછે, અને શરીર તથા મનોબળનાં અસાધારણ કાર્યો કરે છે, તથા ઘણી ચાલાકીથી પોતાની જાતને જોખમમાંથી બચાવી લે છે, આટલું બધું કર્યા છતાં દરદી જ્યારે જાગૃત થાય છે ત્યારે તેને કાંઈ પણ સાંભરતું નથી.

આવા રોગવાળો દરદી કોઇ કોઇવાર બીજાઓને નુકશાન પણ કરી બેસે એ દેખીતું છે. કેટલીકવાર તે બેભાનમાં ખૂન પણ કરી નાંખે છે, અને તેવે પ્રસંગે તે દરદીને ગુન્હેગાર ગણવો કે નહિ તે વિષે કાયદાની તકરાર ઉઠે છે. ઇ. સ. ૧૮૭૮ ના બ્રીટીશ મેડીકલ જર્નલ વૉલ્યુમ ૧ લાના પાન ૧૦૮ ઉપર એક આવા દરદીનો દાખલો આપવામાં આવ્યો છે, જેમાં એક માણસ રાત્રે ઉઠયો અને સૉમનેમ્બ્યુલીઝમથી થયેલી ભ્રાન્તિને લીધે પાસે સુતેલા પોતાના બાળકને વાઘ છે એમ ધારી ઉચકીને ભીંત સાથે એવા તો જોરથી પછાડ્યું કે તે બિચારૂં છુંદાઇને તત્ક્ષણ મરણ પામ્યું. આ માણસ ઉપર ઘાતકી ખૂનનો આરોપ મુકી કામ ચલાવવામાં આવ્યું. પરંતુ તેના બચાવમાં એવું સાબીત કરવામાં આવ્યું. કે માણસને સૉમનેમ્બ્યુલીઝમ ઘણા વખતથી થયેલું છે અને તેથી વિદ્દ્વર એલ. જે. ક્લાર્કે એવો અભિપ્રાય દર્શાવ્યો કે સૉમનેમ્બ્યુલીઝમને લીધે બેભાન અવસ્થામાં તે માણસે ખૂન કરેલું હોવાથી તેને તે ગુન્હા માટે જવાબદાર ગણી શકાય નહિ.

કેટલીકવાર મ્હોટા ગુન્હાની સજામાંથી બચી જવા માટે ગુન્હેગારો પોતે સૉમનેમ્બ્યુલીઝમથી પીડાતા હોવાનો ઢોંગ કરે છે.

એક લેખક આ દરદ વિષે નીચેના વિચાર જણાવે છેઃ—"કેટલાકોને ઉંઘમાં ચાલવાની અને કામ કરવાની અજાયબ ટેવ હોય છે, તેઓ જો કે ઉંઘમાં હોય છે તે છતાં તેમના માર્ગમાં પડેલી ચીજોની હાજરી સમજી શકે છે, પણ તે વેળા તેઓ શું કરે છે તે જાણતાં નથી, તેમજ તેઓ જાગૃત હાલતમાં આવે ત્યારે તેઓએ ઉંઘમાં શું કીધુ તે પુછીએ તો કહી શકતાં નથી. ભર ઉંઘમાં એમ થતું નથી. પહેલી ઉંઘ આવી ગયા પછી પાછલી ઉંઘ વેળાજ બિછાનામાંથી ઉઠીને ચાલવાની કેટલાકોને ટેવ રહે છે. જે લોકોમાં ઇચ્છા ઘણી પ્રબળ હોય છે તેઓને ઘણીખરી એવી ટેવ પડે છે.

સૉમનેમ્બ્યુલીઝમથી પીડાતા દરદીઓ કેવાં કેવાં વિચિત્ર કામો કરે છે તેના કેટલાક જાણવા જેવા દાખલાઓ અત્ર આપવાની હું જરૂર ધારૂં છું.

કરીલો નામનો એક માણસ ઈટાલી દેશમાંના પેદીઆ નામના પ્રગણાનો રહેવાસી હતો. એ શખ્સ વિષે એવું કહેવાયલું છે કે સવારથી તે રાત્રે જ્યારે તેને પોતાના બિછાના

પર આરામ લેવાનો વખત થાય ત્યાં સુધી તે પોતાની સચ્ચાઇ, ભલાઇ, અને એવા બીજા સારા ગુણોને માટે પંકાયલો હતો. પણ કમનશીબથી તેને કેટલાંએક ઘણાં ખરાબ સ્વપ્નાં આવવા લાગ્યાં તેથી કરીને આખો દિવસ તે જેજે સારાં કામ કરતો હતો તથા નીતિના કાયદા પ્રમાણે ચાલીને પોતાના જાતભાઇ તરફ પોતાની ફરજ અદા કરવામાં ઢીલ કરતો નહિ, તે સઘળું રાતની વખતે ભૂલી જઇને તદ્દન એથી ઉલટું ચાલવા માંડ્યું. કારણ તે દરરોજ રાત્રે ઉંઘમાં પથારિમાંથી ઉઠીને બહાર ફરવા નિકળી પડતો અને તે વખતે લુટફાટ તથા બીજા દુષ્ટ કામો તે કરતો. અને એ શિવાય મુવેલાં માણસોનાં મુડદાં વારેઘડીયે ભોંયમાંથી ખોદી કાઢવાની તેને ટેવ પડી હતી.

નિશાળમાં કેળવણી લેતી વખતે પહેલ વહેલાં તેણે અચરતી ઉત્પન્ન થાય એવું એક કામ કીધું હતું તે જાણવા જોગ છે. તેણે શીખવા ઉપર ભારે ઇચ્છા બતાવી હોય એમ જણાતું નથી. એક વખત તેના શિક્ષકે તેને એક ઘણો અઘરો અને લાંબો હિસાબ ઘેરથી ગણી લાવવા આપ્યો. કરીલોને લાગ્યું કે એ મારાથી બનવું મુસ્કેલ છે. એવા વિચારથી તેણે પોતાની હીંમત મૂકી દીધી અને બીજે દહાડે મારો શિક્ષક મને શિક્ષા કરશે એવું ધારી પછી દિલગીર અને બેચેન થઇ પોતાના બિછાના ઉપર સુવાને ગયો. પણ સવારમાં પરોઢીયે તે વહેલો ઉઠ્યો ત્યારે તેનો પાઠ ટેબલ ઉપર તૈયાર લખીને મુકેલો તેણે દીઠો, તેથી તે ઘણો અચરજ પામ્યો, અને તેને વધારે અચરજ સરખું એ લાગ્યું હતું કે તે પાઠના અક્ષર આબેહુબ પોતાનાજ અક્ષર જેવા હતા. પોતાના શિક્ષકને પેલો પાઠ બતાવતી વખતે તેણે તેને ઉપલી વાત જણાવી, જે સાંભળી તેનો શિક્ષક પણ ઘણો આશ્ચર્ય પામ્યો. અને તે વિષે પોતાની પુરતી ખાત્રી કરવાને માટે આગળના કરતાં બીજે દિવસે એક વધારે લાંબો અને અઘરો દાખલો ઘેરથી ગણી લાવવાને આપ્યો અને જ્યારે તે છોકરો બિછાનાપર આરામ લેવાને રાત્રે સુઈ જાય ત્યારે તેની તપાસ રાખવાનો તેણે મનમાં ઠરાવ કર્યો. આગળની માફક તે બેચેન તથા નાહિંમત થઇ પથારીમાં સુઇ ગયો અને ભર ઉંઘમાં પડ્યો. પરંતુ આશરે અડધા કલાક પછી તે પથારીમાંથી ઉઠ્યો અને પોતાની બત્તી સળગાવીને અભ્યાસ કરવા બેઠો, અને અગાઉની માફક પોતાનો હિસાબ ગણી કાઢ્યો.

કરીલોનું મન કુદરતથી મજબુત નહી હતું અને હમેશ તે બેચેન રહેતો હતો, અને તેથી જ્યારે તે જુવાનીમાં આવ્યો ત્યારે તે ફીકરમંદ, નિરાશ, અને ગંભીર દેખાવા લાગ્યો. એવામાં તેણે “કારથીશીયન” નામનો સંપ્રદાય કે જેમાંના લોકો ધર્મક્રિયાઓ અને સખ્ત વ્રતો પાળીને અતિશય દેહદમન કરતા હતા તે પંથમાં દાખલ થવાનો વિચાર કર્યો. આવી રીતે કષ્ટસાધ્ય દેહદમન કરવામાં પોતાની બાકી રહેલી જીંદગી ગુજારવાના ઇરાદાથી તે પેલા પંથમાં જોડાયો. અને કેટલાક વખત પછી શારીરિક તપની આવશ્યકતા વિષે લોકો આગળ ભાષણો આપવા લાગ્યો તે અને તેમાં જણાવેલા સખ્ત નિયમો પ્રમાણે પોતે પણ આચરણ કરવાને પછાત પડતો નહિ. આથી તે સંપ્રદાયનાં સર્વ મનુષ્યો તેને આદરમાન આપીને તેનાં ભારે વખાણ કરવા લાગ્યાં. પણ આ તેની આબરૂ ઝાઝા વખત સુધી ટકી રહી નહિ; કારણ કે તેમને જલદી માલુમ પડ્યું કે તે ઉંઘમાં ફરેછે, અને ફીલેપેનલપી નામના શખ્સ વિષે કહેવાયલું છે કે આખો દિવસ તે જે જે સારાં કામો કરીને

વખાણુ મેળવતો હતો તે સઘળા ઉપર ઉંઘમાંથી ઉઠીને રાત્રે પાણી ફેરવતો હતો તેમ કરીસો પણ કરવા લાગ્યો. પરંતુ ત્યાં શરૂઆતમાં તેણે ઝાઝું નુકશાન કર્યું હોય એમ જણાતું નથી. રાત્રે તે એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં દોડવા લાગ્યો, અને ધર્મ સંબંધિ પોતાના જે વિચારો તે દિવસે ધરાવતો તેનાથી તદન ઉલટા વિચારો તે રાત્રે જાહેર કરતો. કોઇ પણ માણસને જોર જુલમથી એક ઓરડામાં પુરી રાખવો તે તેમના પંથના કાનુનથી વિરૂદ્ધ હોવાથી તે છુટથી ફાવે ત્યારે ગમે ત્યાં ફરતો અને તેથી તેની ખરાબ ચાલથી તેના સર્વ સાથીઓ હેરાન હેરાન થઇ ગયા હતા.

કેટલીક બાબતોમાં કરીસોની તેના સાથીઓએ તપાસ કરી હતી. તેનો હેવાલ અમારા વાચનારાઓની હજુરમાં મેલવાની હું રજા લેઉં છું. એક સાંજે તેઓએ તેને પોતાના ઓરડામાં ખુરશી ઉપર ઉંઘી ગયેલો દીઠો. એક કલાક સુધી તે આ પ્રમાણે શાંત પડી રહ્યો. પણ પછી જાણે તે કોઈ માણસ સાથે વાત કરવાનો હોય એવા વિચારથી તે પોતાની ખુરશી ઉપરથી ઉઠીને આસપાસ ફરવા લાગ્યો, અને તેના ખ્યાલ પ્રમાણે જે માણસ સાથે તે વાતચીત કરતો હતો તે સાંભળીને તે એકદમ હસી પડ્યો અને તે માણસના વિચારને તે કંઈ પણ વજનદાર ગણતો નથી એવું દેખાડવા માટે તે પોતાના હાથ પછાડીને બીજા માણસની આગળ ગયો અને પોતાને તપખીર જોઇતી હોય તે પ્રમાણે પોતાનાં આંગળાંથી ચાળા કરવા લાગ્યો. તપખીર નહિ મળવાથી તે ઘણો દિલગીર થયો અને પોતાની ખાલી દાબડી ગજવામાંથી બ્હાર કાઢી તેમાંથી તમાકુ લેવા મથ્યો. તે પછી તેણે તે દાબડી પોતાના ગજવામાં પાછી મુકી અને કાંઈ વહેમથી આસપાસ જોવા લાગ્યો. વળી તે થોડીવાર ...ડ અને મૂઢ જેવો થઈ ઉભો રહ્યો અને પછી કંઇ પણ દેખીતા કારણ વગર તે એકાએક ગુસ્સામાં આવી જઇને ખરાબ શબ્દો બોલવા લાગ્યો. આવી તેની ઉંઘમાં હાલત જોઇને તેના સાથીઓ ઘણા અચરત પામ્યા અને થોડી એકવાર ત્યાં થોભ્યા પછી તેને ત્યાં રહેના દેઇને પોતપાતાને સ્થાને ગયા.

ઉપરનો બનાવ બન્યા પછી જો કરીસોએ ઉંઘમાં એક બહુ ખરાબ અને કમકમાટ ભરેલું કામ ન કર્યું હોત તો તે બિચારો પોતાની જીંદગી કદાચ સુખચેનમાં કાઢી શકત પોતાના સંપ્રદાયને તે દિલોજાનથી મદત આપવાને પ્રયત્ન કરતો હતો. તે જ્યાં રહેતો હતો તેની નજીકમાં એક ભલી બાઇ રહેતી હતી. તે બાઇએ પોતાના મરણ પહેલાં એવી ઇચ્છા બતાવી કે જ્યારે હું મરી જાઉં ત્યારે મને દેવળમાં અગાઉથી મુકરર કરી રાખેલા અમુક સ્થળે દાટવી. જ્યારે તે સ્ત્રી મરણ પામી ત્યારે તેના શરીરને વસ્ત્રાભૂષણ અને બીજી કિમતી ચીજોથી શણગારીને તેણે કહેલી જગાએ તેને દાટી. તેનું મુડદું લેઇ જતી વખતે ભારે ખર્ચ કરીને બહુ ધામધુમથી ધર્મક્રિયો કરવામાં આવી હતી. અને તે વખતે તે ધર્મના કાનુન મુજબ ત્યાંના વડા ધર્મગુરૂએ ઇશ્વરની જે પ્રાર્થના મરણ પામેલા જીવને શાંતિ આપવા કરી હતી તેનાથી સર્વના મન ઉપર સારી અસર થઈ હતી. આ પ્રસંગે શોક પ્રગટ કરતી વખતે કરીસોને જેટલું દુઃખ થયેલું લાગતું હતું તેટલાં દુઃખની નિશાની બીજા કોઇના મુખ પર જોવામાં આવતી નહોતી. તેણે કહ્યું કે પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વર તે ભલી બાઇના આત્માને અખંડ શાંતિ અર્પો. તે પછી સર્વ ક્રિયા પુરી કરી સર્વ કોઇ પોત પોતાને ઘેર ગયું. પરંતુ બીજે દિવસે ત્યાંના સાધુઓ અને લોકો દેવળમાં જઈ જુવે છે તો તેમણે જે ઠેકાણે પેલી

બાઇને દાટી હતી તે જગા તદ્દન ખોદીનાંખેલી દીઠી, તથા તે સ્ત્રીનું મડદુ ચીરી નાંખેલું, તથા જે આંગળાં ઉપર તેણે વીંટીઓ પહેરેલી હતી તે આંગળાં કાપી નાંખેલાં તથા તેના શરીર ઉપર એક પાઇનો પણ માલ રહેવા દીધેલો નહિ—એવો કમકમાટ ભરેલો દેખાવ જોવામાં આવ્યો. પવિત્ર દેવળમાં આવું નિંદ્ય કૃત્ય કરનારને સર્વે કોઇ ગાળો દેવા લાગ્યાં અને તેવી રીતે ધિક્કારનારાઓમાં કરીલો આગળ પડતો ભાગ લેવા લાગ્યો. પણ જ્યારે તે પોતાના મુકામ ઉપર ગયો અને રાત પડી ત્યારે આરામ લેવાને પોતાના બિછાના પર સુતો ત્યારે તેને પોતાના બિછાનાની ચાદર તળે કાંઇ નાની નાની ચીજો સંતાડેલી જણાઈ જે કાઢી જોતાં તેતો પેલા મુડદાનાં બધાં ઘરેણાં તથા બીજી કીમતી ચીજો છે એમ જાણી તેને ઘણુંજ આશ્ચર્ય લાગ્યું. પણ પછીથી તે પોતાના મનમાં સમજ્યો કે હું પોતેજ તે શબનો લુટારો છું. આ તેના કમનશીબની વાત બીજા લોકોને ખબર પડી. તેની અત્યાર સુધીની ચાલથી તેઓ ખરેખર કંટાળી ગયા હતા તેથી તેને હવે ત્યાંથી કાઢી મુકવાનો તેમણે ઠરાવ કર્યો.

હવે આ શખ્સની લુચ્ચાઇ વિષે માત્ર એક વાત લખી તેનો હેવાલ અમે બંધ કરીશું. એવું ધારવામાં આવે છે કે ત્યાંના દેવળમાં એક સોનાની બહુ કિમતી રકાબી હતી તે રકાબી ચોરી લેઇ આવવાના ઇરાદાથી તે ઉંઘમાં ને ઉંઘમાં જ્યાં તે રકાબી હમેશાં મુકવામાં આવતી ત્યાં ગયો; પણ આગલે દિવસે સાફ કરવા માટે તે રકાબી એક બીજો શખ્સ લેઇ ગયો હતો તેથી તે રકાબી તેના હાથમાં આવી નહિ, આવી રીતે પોતાની ધારણામાં નિષ્ફળ થવાથી તે ઘણો ચીઢાઇ ગયો, પણ ખાલી હાથે પાછા જવાનું ઠીક નહિ લાગવાથી તેણે ત્યાંના પાદરીઓના રેશમી ડગલા પોતાની ખાંધપર નાંખ્યા અને ધાસ્તી ભર્યા દેખાવથી તે ચોરીનો માલ લેઇને પોતાના રહેઠાણ પર ગયો; અને જે ચોરીનો માલ પોતે લાવ્યો હતો તે બિછાના તળે સંતાડીને સુતો. પરંતુ આ વખત જે લોકોએ તેને આમ ઉંઘમાં ચોરી કરતાં દીઠો હતો તેઓ કરીલો સવારમાં ઉઠીને શું કરે છે તે જોવાને આતુર હતા, તેથી તેઓએ રાત્રે તેને સતાવ્યો નહિ. જ્યારે સવારમાં તે ઉંઘમાંથી ઉઠ્યો ત્યારે પેલા પોશાક પોતાના બિછાના તળે જોઇને તેને ઘણી નવાઇ લાગી અને તેથી તુરત દોડતો તે પાદરીઓ પાસે ગયો અને તેમને પુછ્યું કે તમારા ઝભ્ભા મારા બિછાના તળે શી રીતે આવ્યા? ત્યારે તેઓએ તેની રાતની દયાજનક અવસ્થા તેને કહી સંભળાવી તે સાંભળી તે દિલગીર થઇને પોતાના પાપનો પસ્તાવો કરવા લાગ્યો. આખરે તેના પંથના માણસો તેનાથી એટલા બધા કંટાળી ગયા કે તેઓએ તેને એક બીજા મંડળમાં દાખલ થવાની ફરજ પાડી. ત્યાં તેને દરરાત્રે એક એકાંત ઓરડીમાં પુરી રાખવામાં આવતો જેથી રાત્રે કંઈ પણ ઉપદ્રવ કરવાનું તેનાથી બનતું નહિ. આ જગાએ તેણે પોતાના બાકીના દિવસો શાંતિમાં કાઢ્યા.

બીજા એક શખ્સના દાખલા ઉપરથી સૉમનેમ બ્યુલીઝમનાં કેટલાંક લક્ષણો ઉપર સારો પ્રકાશ પડેછે છે તેથી તે દાખલો અત્ર આપ્યા વિના અમને ચાલતું નથી. આ ખરા-બનેલો દાખલો એક ફ્રેન્ચ સર્વસંગ્રહકોષ (Encyclopedia) માં આપવામાં આવેલો છે તે બહુ નવાઇ જેવો ધારી સુજ્ઞ વાંચકોની જાણ માટે અત્ર આપવાની રજા લેઉં છું.

"ફ્રાન્સના બોરડો નામના શહેરમાં એક વડો પાદરી હતો તેની સાથેજ એક બીજો

નાનો જુવાન પાદરી રહેતો હતો. તે જુવાનીયાને રાત્રે ઉંઘમાં કામ કરવાની ટેવ હતી અને તેની તેની સઘળી હીલચાલની પેલા વડા પાદરીએ બારીકાઇથી તપાસ કીધી. તે જુવાનીયો બિછાનેથી ઉઠીને ખુરસી ઉપર ટેબલ આગળ જઇને બેસતો, કાગળ પેન કાઢતો અને તેની ઉપર ધર્મ સંબંધિ વ્યાખ્યા લખી કહાડતો. આ સઘળો વખત તે ઉંઘમાંજ છે કે નહિ અને તે પોતાની આંખનો ઉપયોગ કરે છે કે નહિ તે તપાસવા પેલો વડો પાદરી એક પુઠું લેઇને ટેબલપરના કાગળ અને તેની આંખ વચ્ચે ધરતો, પણ તે પુઠાની દરકાર કર્યા વિના પેલો જુવાનીયો સડસડાટ કલમવતી ભાષણ લખ્યા જતો. જો કોઇ શબ્દ છેકવો પડતો તો તે છેકી નાંખીને બરાબર તેની ઉપર લખતો, અને લખી રહીને તે આખું વ્યાખ્યાન પાછો ઉંઘમાંજ સડસડાટ વાંચી જતો હતો. આ સઘળું તે ફ્રેંચ ભાષામાં લખતો હતો પણ તેની જોડણી અને વ્યાકરણ ઉપર બહુજ સંભાળ ભરેલી રીતે ધ્યાન આપતો હતો. કોઇ કોઇ દિવસ તે ગાયનની "નોટ્સ" લખતો, તે માટે તે પહેલાં લીટીઓ બરાબર દોરી જતો. ત્યાર પછી બધી "નોટ્સ" તે લખતો. યુરોપીયન ગાયનમાં કાળી ટપકીની નોટસ આવે છે, તેવી નોટસમાંસાહી વધારે ભરવી પડે છે, તે સઘળું તે સંભાળ ભરેલી રીતે કરતો હતો. વળી અજાયબ જેવું તો એ છે કે તેની કલમમાંસાહી ખલાસ થતી કે બરાબર વખતે તે કલમ સાહીના ખડીયામાં બોળતો હતો. એક વખત તે જે કાગળ ઉપર લખતો હતો, તે કાગળના પેલા વડા પાદરીએ ઘણી ચપળતાથી ઉચકી લીધો, ને તેની જગાપર બીજો મુકયો, પણ તે જુવાનીયો કાંઇ જાણી શકયો નહિ, અને પેલા બીજા કાગળ ઉપર લખવાનું તેણે શરૂ કીધું. પણ ઘણી અજાયબી ભરેલું તો એ છે કે પેલા બીજા કાગળ ઉપર તેણે છેક નવેસરથી અને કાગળના મથાળેથી લખવાનું શરૂ કરવાને બદલે, પહેલા કાગળ ઉપર જ્યાંથી અધુરૂં હતું તે જગાએથી પેલા બીજા કાગળ ઉપર લખવાનું ચાલું કર્યું. આટલું છતાં તે ઉંઘમાં હતો અને આંખનો બિલકુલ ઉપયોગ કરતો નહોતો, એ વિષે વડા પાદરીએ પોતાની અનેક રીતે ખાતરી કરી હતી. મુખ્ય કરીને પેલો વડો પાદરી તેની આગળ ઉભો રહેતો પણ તેની હાજરીથી તે જુવાનીઓ તદ્દન અજાણ્યો રહેતો, તેમજ તેને જોઈ શકતો નહીં. ઉંઘમાં રાત્રે તેણે શું કર્યું તે સ્હવારે પુછતાં તે કાંઇ કહી શકતો નહિ."

સૉમનેમ બ્યુલીઝમનો વ્યાધિ લાગુ પડવાનાં કારણો તથા તેના ઉપચાર.

આ વ્યાધિમાં જ્ઞાનતંતુઓ ઘણીજ અવ્યવસ્થામાં હોય છે, અને તેમ થવાનું કારણ અમે ઘણીવાર જણાવી ગયા છીએ કે **सर्वेषामेव रोगाणां कारणं कुपिता मला ॥** અર્થાત્ સર્વ રોગનું કારણ શરીરમાં જામી ગયેલો કચરો (foreign matter) છે. ખાસ કરીને અન્ન માર્ગ (Alimentary canal) માં જામેલો મળ આ વ્યાધિનું મુખ્ય કારણ હોય છે. આ એકઠા થયેલા કચરાના કોહોવાણનું વિષ શરીરમાં સુસાઇને લોહીમાં ભળે છે અને તેથી જ્ઞાનતંતુઓના કેન્દ્ર (Nervous centres), દરદી ઉંઘી જાય છે, ત્યારે, એટલાં બધાં ઉશ્કેરાય છે કે આપણે એમ કહી શકીયે કે એક વિચિત્ર જાતની જાગૃતિથી ઉંઘમાં ખલેલ પહોંચે છે. આ રોગ થવાનું નજીકનું અથવા સનિકૃષ્ટ કારણ અજીર્ણ અને બંધકોષ છે. અને તેનું મૂળ અથવા દૂરનું કારણ—વિપ્રકૃષ્ટ કારણ—અયોગ્ય આહાર છે. જેમ બને તેમ સાદો અને શાંતિ આપે તેવો ખોરાક લેવો. મરચાં,

મરી; મશાલા, લસણ, હીંગ, વિગેરે અલાબલા જરા પણ શરીરમાં જવા દેવી નહિ. ચ્હા, કોફી, તમાકુ, ભાંગ, દારૂ વિગેરેનો તો સમુળો ત્યાગ કરવો, અને બને તો માત્ર ફળાહાર ઉપરજ રહેવું જેથી તુરત આરામ થશે. સાંજે વહેલું જમવું, પણ મોડી રાતે ભારે ખોરાક કદી પણ ખાવો નહિ, સુતા પહેલાં દરરોજ જાજરૂમાં જઇ મલોત્સર્ગ કરી આવવાની ટેવ રાખવી, અને જો બંધકોશનો વ્યાધિ બહુ દઢ થઇ ગયો હોય તો જરૂર પડે ત્યારે ત્યારે બસ્તી લેવી એટલે "એનીમા" અથવા 'ડુશ' નો ઉપયોગ કરવો. વળી સોમનેમબ્યુલીઝમ થયેલા દરદીના સુવાના ઓરડાનાં બારણાં તે સુઈ રહે ત્યાર પછી બરાબર બંધ કરવાં કે જેથી તે ઘર બ્હાર રખડવા જઈ શકે નહિ. વળી જરૂર લાગે તો દરદીના બિછાનાની આસપાસ થંડા પાણીથી ભરેલાં વાસણ મુકી રાખવાં કે જેથી તે જેવો રાત્રે ઉઠીને ચાલવા માંડે કે તરત થંડા પાણીમાં પગ પડવાથી ઘણું કરી જાગૃત થઈ જશે. પરંતુ જો દરદી કોઈ ભય ભરેલા સ્થળે ચાલતો હોય તો તેને એકદમ જગાડવાથી બહુ નુકશાન થાય છે. ઘણે પ્રસંગે તે બહુ અજાયબી ભરેલી રીતે ભયમાંથી પોતાને બચાવી લે છે; પરંતુ જો તેને એકાએક જગાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તે તો તે તમ્મર ખાઈ જમીન પર પડે છે.

પ્રાણવિનિમય એટલે મેસ્મેરીઝમથી અથવા હિપ્નોટીઝમથી ઉપજાવવામાં આવતી "સૉમનેમ બ્યુલીસ્ટીક× સ્ટેજ" એટલે 'અનુવૃત્તિ' અને 'વિશ્વદૃષ્ટિ'ની સ્થિતિઓ તો ઘણે અંશે જુદા પ્રકારની અને વધારે ઉપયોગી છે. વળી તે ઇચ્છાનુસાર ઉપજાવેલી હોવાથી તેની વ્યાધિમાં ગણના થઇ શકે નહિ.

હવે આ લેખને પૂર્ણ કરતાં પહેલાં, પ્રિય વાંચકોનાં મનમાં માત્ર એકજ વાત ઠસાવવાની બાકી રહી છે, અને તે એ છે કે આ વ્યાધિમાં કોઈ પણ જાતની "દવા" લેવાથી કંઈ પણ લાભ થતો નથી, પણ ઉલટું નુકશાન તો જરૂર થાય છે. માટે આ વ્યાધિથી પીડાતા દરદીએ ઉપર દર્શાવેલા કુદરતી ઉપચાર કરવા જેથી સંપૂર્ણ આરામ સત્વર થશે એમ મ્હારી ખાત્રી છે.

આરોગ્યશાસ્ત્રના સામાન્ય નિયમો.

(અનુસંધાન વર્ષ બીજાના પૃષ્ટ ૬૨ થી.)

Remember

" that Nature alone cures, but the doctors takes the fel.
" that an ounce of prevention is worth a pound of cure.
" that "Early to bed and early to rise makes a man
healthey, wealthy & wise."

× આવી આશ્ચર્ય જનક બહુ ઉપયોગી હાલતમાં માણસને કેવી ક્રિયાથી લાવી શકાય તે જાણવા ઇચ્છનારે શ્રી "ધન્વંતરી" પુસ્તક ૧ લા ના અંક ૨—૩ જોવા તથા વધારે માહીતી માટે 'ધન્વંતરી ઓફીસ'માંથી 'શ્રી દેવી અદ્ભુત ચમત્કાર'નું પુસ્તક મંગાવી વાંચવું.

„ that a cripple in the right way will beat a racer in the wrong.
„ that a chain is as strong as its weakest link; a body is as strong as its weakest organ.
„ that God made the country, man the city.
„ that to live long and happily we must enjoy "God's great out-of-doors" as much as possible.
„ that lung capacity is vital capacity.
„ that we should sit, stand, and walk always in an erect posture.
„ that we should not live to eat but eat to live.
„ that nuts and fruits are the only natural food for man.
„ that diet cures more than doctors.
„ that hunger is the best sauce.
„ that food eaten without appetite and relish is poisn.
„ that well mastication is half digestion.
„ that most men dig their graves with their teeth; because they do not chew their food well.
„ that while there is life, there is hope.
„ that cleanliness is next to godliness.
„ that dissolute habits shorten one's life.
„ that to spare the water is to spoil the body.
„ that where the sun does not enter, the doctor does.
„ that Sunlight is the "king of purifiers."
„ that we should have an hour of exercise to every pound of food.
„ that disuse brings on wreck & ruin.
„ that a bow always bent soon breaks, therefore relax your muscles.
„ that fatigue is the best pillow.
„ that sleep is Nature's sweet restorer.
„ that covetous men are bad sleepers.
„ the good saying "laugh & grow fat."
„ that laughter lightens the spirit as heat lightens gas.
„ that cheerfulness and prayer form an important factor in health,

and

„ that cheerfulness is the medicine for the mind.

ઉપર ઇંગ્રેજી ભાષામાં લખેલા આરોગ્યશાસ્ત્રના ઉત્તમ નિયમોનું રહસ્ય ગુજરાતીમાં નીચે પ્રમાણે આપી શકાય:—

યાદ રાખો કે—"ખોદે ઉંદર અને ભોગવે ભોરીંગ" અથવા "રાંધે કોઈ ને જમે કોઈ" એ કહેવત પ્રમાણે માત્ર કુદરતજ રોગ મટાડે છે; પરંતુ તે માટેનું માન તથા ફી વૈદ ડાક્ટરને મળે છે.

યાદ રાખો કે—"પાણી વહી ગયા પહેલાં પાળ બાંધવી" અને "શત્રુ ને રોગ ઉગતા છેદવા" એ કહેવત પ્રમાણે રોગ થયા પછી દુઃખ ભોગવી તે મટાડવા

માથાકુટમાં પડવા કરતાં આરોગ્યના નિયમો પાળી રોગ થતા અટકાવવા એ વધારે ડહાપણ ભરેલું છે.

યાદ રાખો કે—"રાતે વહેલા જે સુઈ, વહેલા ઉઠે વીર, બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર."

યાદ રાખો કે—સીધે માર્ગે ચાલનાર પાંગળો આડે રસ્તે જનાર હુંશીયાર દોડનારને પણ શરતમાં હરાવે છે. તે પ્રમાણે માબાપ તરફથી નિર્બલ શરીર મેળવનાર એક સમજુ માણસ આરોગ્યના નિયમ પાળી આનંદમાં દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે બીજો સુભાગ્યે માબાપ તરફથી બળવાન શરીરનો વારસો મેળવ્યા છતાં આળસ અને અજ્ઞાનથી આરોગ્યના નિયમોનો ભંગ કરી રોગી થઈ અકાળે મરણને શરણ થાય છે.

યાદ રાખો કે—એક સાંકળનું બળ તેના નબળામાં નબળા આંકડા જેટલું ગણાય છે. તેજ પ્રમાણે શરીરનું જીવનબળ નબળામાં નબળા અવયવની શક્તિ કરતાં વધારે હોઈ શકે નહિ. દાખલા તરીકે જેમ એક સાંકળ ગમે તેટલી મજબૂત હોય. પરંતુ જો તેનો એક આંકડો બહુ પાતળો હોય તો તેના તુટવાથી સાંકળ નકામી થાય છે તેમ કોઇ માણસના સ્નાયુઓ (Muscles) ગમે તેટલા મજબૂત હોય તો પણ જો તેનું યકૃત (કલેજું) અથવા મૂત્રાશય રોગી હોય તો તે માણસ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકતો નથી.

યાદ રાખો કે—"ઇશ્વરે ઉપવનો બનાવ્યાં, ત્યારે માણસે ગામ બનાવ્યું" અર્થાત્ ઈશ્વરે મનુષ્યોને ચોખ્ખી હવા અને પ્રકાશમાં રહેવાને સરજ્યાં છે; પરંતુ અજ્ઞાનથી મનુષ્યો સજ્જડ સજ્જડ ઘર બાંધી અંધારી અને મલીન હવા વાળી જગામાં રહી રોગી બને છે.

યાદ રાખો કે—લાંબુ અને સુખી જીવન ભોગવવા માટે આપણે ઇશ્વરકૃત ખુલ્લી જગામાં જેમ બને તેમ વધારે રહેવું જોઇયે.

યાદ રાખો કે—ફેફસાંનું વિશાળપણું તે જીવનનું પ્રમાણ છે. એટલે કે જેમ ફેફસાં મ્હોટાં તેમ શરીર વધારે નિરોગ, બળવાન અને સુદૃઢ હોય છે.

યાદ રાખો કે—આપણે બેસતાં, ઉભા રહેતાં અને ચાલતાં હમેશાં સીધા ટટાર રહેવું જોઇએ.

યાદ રાખો કે—આપણે પેટ ભરવા માટે જીવતા નથી; પણ જીવવા માટે પેટ ભરીયે છીયે. તેથી સદા કાળ મિતાહારી (Abstinent) થવું.

યાદ રાખો કે—માત્ર લીલાં ફળ અને સુકો મેવોજ મનુષ્યોનો કુદરતી ખોરાક છે.

યાદ રાખો કે—પરેજીજ ઉત્તમ ઓષડ છે, અર્થાત્ યોગ્ય આહાર એ સર્વોત્તમ વૈદ છે.

યાદ રાખો કે—"ભૂખ ન જુએ ભાખરો" એ કહેવત પ્રમાણે ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ કરવા માટે નુકશાનકારક મશાલા વાપરવાને બદલે કસરત કરી, કુદરતી ભૂખ લગાડી સાદો ખોરાક ખાવો. સ્વાદની ખાતર મીઠું, મરચાં, આમલી વિગેરે ખાવાથી રોગ થાય છે. જ્ઞાની પુરૂષો કહે છે કે. **भोगे रोग भयम्** અર્થાત્ બહુ મશાલા નાંખેલાં ભોજનો જમવાં વિગેરેના ભોગો ભોગવનારને રોગ થવાનો ભય રહે છે. રૂચી કે સ્વાદ વગર ખાધેલો ખોરાક વિષ-ઝેર બરોબર છે.

યાદ રાખો કે—ખોરાકને બરોબર ચાવવાથી પચનક્રિયાનું અરધું કામ થઇ જાય છે.

યાદ રાખો કે—મનુષ્યોનો મ્હોટો ભાગ પોતાની કબરો પોતાનાજ દાંત વડે ખોદે છે; કારણકે તેઓ પોતાનો ખોરાક બરાબર ચાવતા નથી અને તેથી રોગી બની મરણના મુખમાં પહોંચે છે.

યાદ રાખો કે—"જબ લગ શ્વાસ, તબ લગ આશ." એ લોકોક્તિને અનુસરી જ્યાં સુધી શ્વાસ લેવા જેટલું પણ શરીરમાં જોર રહ્યું હોય, ત્યાં સુધી સાજા થવાની આશા મુકી દેવી નહીં.

યાદ રાખો કે—ચોખ્ખાઇ તે ભક્તિની બ્હેન થાય છે.

યાદ રાખો કે—"વેશ્યા ઘટાડે, જોગી વધારે જીંદગી" એટલે કે અનીતિને માર્ગે ચાલવાથી આયુષ્ય અથવા જીંદગી ટુંકી થાય છે.

યાદ રાખો કે—પાણી વાપરવામાં કંજુસાઇ કરવાથી શરીરને હાનિ પહોંચે છે.

યાદ રાખો કે—જે ઘરમાં સૂર્યનાં કિરણો પેસી શકતાં નથી તે ઘરમાંથી વૈદ દાક્તરનો પગ ટળતો નથી. અર્થાત્ જે ઘરમાં લાંબા વખત સુધી તડકો પડતો નથી તે ઘરનાં માણસો હમેશાં માંદાં રહે છે.

યાદ રાખો કે—આપણે નિરોગ રહેવા માટે જેટલા શેર ખોરાક દરરોજ ખાતા હોઈએ તેટલા કલાક કસરત કરવી જોઇયે.

યાદ રાખો કે—"જેમ પડી રહેલું લોઢું કાટથી ખવાય છે તેમ શરીર આળસથી ખવાય છે."

યાદ રાખો કે—જેમ હમેશાં ખેંચી રાખેલું કામઠું વહેલું ભાગી જાય છે, તેમ શરીરતા સ્નાયુઓ (Muscles) ને હમેશાં તંગ રાખવાથી શરીરને પૂરતી વિશ્રાંતી નહિ મળવાથી ઘણા વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે જ્યારે જ્યારે કામથી નિવૃત્ત થાઓ ત્યારે ત્યારે તમારા સર્વે સ્નાયુઓ અને સાંધાને અત્યંત શિથિલ કરી નાંખો. આ અતિ લાભકારક ક્રિયાને "શિથિલીકરણ" (Relaxation) કહેવામાં આવે છે.

યાદ રાખો કે—શારીરિક શ્રમથી ઉપજતો થાક તે સર્વોત્તમ ઉશીકું છે. અર્થાત્ શાન્ત મીઠી નિદ્રા મેળવવા માટે મ્હોટી મ્હોટી તળાઇઓ અને ગદેલાંની જરૂર નથી, પણ શરીરને કસરતવડે કસવાની જરૂર છે.

યાદ રાખો કે—ઉંઘ એ પુનર્જીવન અર્પનાર સર્વોત્તમ મધુરી મૈયા છે.

યાદ રાખો કે—"લોભીને નહિ આહાર કે નિદ્રા." માટે ધન માલ આદિની હદ ઉપરાંત લાલસા મૂકી ઇશ્વર તરફ મન વાળવું.

યાદ રાખો કે—"હસનારો જન ધિંગો બને."

યાદ રાખો કે—ગરમીથી જેમ હવા હલકી થાય છે તેમ ભરાઈ આવેલું મન હસવાથી મોકળું થાય છે.

યાદ રાખો કે—આરોગ્ય અને સુખી રહેવામાં આનંદી સ્વભાવ અને ઇશ્વરોપાસના મુખ્ય કામ બજાવે છે.

યાદ રાખો કે—આનંદ એક અદ્‌ભુત માનસિક દવા છે, અને તેથી કરીને બીજી સર્વે સ્થૂળ દવાઓ કરતાં તે તાત્કાલિક અસર કરે છે.

નિશ્ચય કરો કે:—

"હસવું સવારે હેતથી હસવું બપોરે હેતથી;
ઉંઘતાં સુધી હસવુંજ રાત્રે હસવું ત્યજવું ના કદ

સુવાવડ સંબંધી સમજ.

મારી વ્હાલી ડાહી બહેનો ! 'સુવાવડ' એ બોલ તો આપણ બધી બૈરીઓની સમજ બહારનો નથી; પણ તે સુવાવડમાં શું શું કરવાથી સુવાવડીની અને બાળકની તનદુરસ્તી જળવાઈ ભવિષ્યમાં સારો ફાયદો મળે, એ સંબંધી સમજની ખામી ઘણીખરી બૈરીઓમાં, તે દાયાણીમાં હોય છે, તથા એ ખામીઓને લીધેજ ઘણી વખત સુવાવડીનો અને બાળકનો જીવ જોખમમાં આવી જાય છે. અથવા તો તેથી અનેક માઠાં પરિણામ પણ આવે છે; માટે સહુથી પહેલાં તમામ બહેનોને સુવાવડ સંબંધીની સમજ ખાસ મેળવવી એ મુખ્ય ફરજ છે.

મારી ભોળી અને ડહાપણ ડોહોળી જીવનને ડોહોળી નાખનારી બાઇયો ! આપણ બધાના જાણવામાંજ છે કે સુવાવડ વખતે બૈરી માત્રનો એક પગ ખાટલામાં છે અને એક પગ મ્હોતના બિછાનામાં છે, પણ તે ક્યારે ? જ્યારે સુવાવડી, સુવાવડીના ઘરનાં માણસો કે દાઇયાણી–દાઈ–સુયાણી એ ત્રણમાંથી એક પણ સુવાવડ સંબંધી સમજથી પૂરેપૂરી વાકેફગાર ન હોય અને ઑડનો ચૉડ વેતરનાર હોય ત્યારે ! નહીં તો જરા પણ જોખમ થતું નથી માટેજ ફરી ફરીને કહું છું કે તે મ્હોતના બિછાનાથી સદાને માટે દૂર રહેવા આ મારી ટુંકી પણ ઘણીજ ઉપયોગી સુવાવડ સંબંધી સમજની નોંધ છોડીઓ, વહુઓ અને ડોસીઓએ ખાસ યાદ રાખવી એજ મારી વિનતી છે.

બહેનો ! પહેલાં એ પણ જાણવું જરૂરનું છે કે–ગર્ભ રહ્યો શા ઉપરથી સાબિત થઇ શકે ! તથા તે ગર્ભના સમયમાં મુખ્ય શું શું કરવું જોઇયે ? અને તે ગર્ભની મુદત ક્યારે પૂરી થઈ સુવાવડ આવશે ? માટે એ સંબંધી પણ થોડું લખી જણવવાની જરૂરજ છે.

ગર્ભ રહ્યાની ખાસ નિશાનીઓ—અટકાવનું બંધ થવું ૧, સવારના પહોરમાં મૉળ આવવી કે ઉલટી થવી. ૨–૩, સ્તનોમાં ફેરફાર. ૪, ગર્ભનું ફરકવું ૫, પેટનું મોટું થવું ૬, ડુંટીનું બહાર નીકળવું. ૭, શરીરમાં ફેરફાર. ૮, ઉનવા થવો. ૯, ઉંઘનું વધવું–ઘટવું. ૧૦, કાળજામાં બળતરા. ૧૧, થુંકનો વધારો. ૧૨, દાંતનો દુખાવો. ૧૩, ભૂખમાં ફેરફાર. ૧૪, ભાવા અભાવા. ૧૫ અને સ્વભાવમાં ફેરફાર એટલાં વાનાં દહાડ રહ્યાની ખાત્રીનાં છે.

ગર્ભ રહ્યા પછી શુ શુ કરવુ ?—જેમ બને તેમ મનને ખુશીમાં રાખવાનીજ તજવીજ કરવી. ૧, ઘર કપડાંને સાફ રાખવાં. ૨, રોજ મન પસંદ (ઉન્હા કે ટાઢા) પાણીથી ન્હાવું. ૩, શરીરને કસરત મળે એવાં ઘંટી–ખાંડણીઓ–છાણુ–વાસીદુ–રસોઈ વલ્હોણા વગેરેનાં કામ થાક ન લાગે તેવી રીતે કરવાં. ૪, સવારે ને સાંજરે ખુલ્લી અને ચોખી હવા લેવી. ૫, સૂર્યનાં કિરણો થોડાં થોડાં શરીર ઉપર પડવા દેવાં. ૬, ખાળ–મોરી–જાજરૂ વગેરે ગંદકી થવાની જગો બિલકુલ સાફ રાખવી. ૭, સુગંધી પદાર્થોનો વખતો વખત ઉપયોગ કરવો. ૮, ખોરાક મન માનતો સાદો–હલકો ને ઝાઝો મસાલાદાર ન હોય તેવો પેટ પૂર લેવો. ૯, મન તનને આરામ મળે તેમ દરેક કામ કરવું. ૧૦, ઉંઘ પૂરતી મળી શકે

તેમ વર્ત્તવું. ૧૧, શરીરમાં કંઈ પીડા કે હરકત જણાય તો સારા અનુભવી વૈદ્ય, ડૉકટર કે હકીમની સલાહ પ્રમાણે દવા કરવી. ૧૨, ઘરમાં રૂપાળાં-નિરોગી-સ્નેહાળ-અખંડ કુખનાં ને ચતુરાઈ ભરી વાતો કરનારાં માણસો વગર બીજાઓથી એટલે કે કદરૂપાં, કોઢીઆં, રોગીલાં, દ્વેષી અને મનમાં ચિંતા થાય તેની વાતો કરનારાં માણસોથી બનતાં લગી દૂરજ રહેવું. ૧૩, ઘરમાં સારાં ચિત્રામણ ટાંગવાં; એટલે કે જે ચિત્રો જોવાથી ખુશાલી વધે, હીંમત વધે અને મનના વિચારો બળદાર તથા ઉમદા થાય તેવી છબિયો-તસવીરો નજર આગળ રાખવી. ૧૪, ગર્ભમાનું બાળક રૂપાળું, અકલવાન, નિરોગી થાય તેવીજ વારે વારે વિચારણાઓ કર્યાજ કરવી. ૧૫, ચિંતા, રોકકળ વગેરે થતાં હોય તેવા મકાનથી જરૂર પડે તો દૂર થઈ જવું. ૧૬ જે જે વિચારો-અભાવા-ભાવા થાય તે પૂરા કરવા. ૧૭, કપડાં તંગ ન રાખવાં. ૧૮, નીતિ, વીરતાભર્યાં પુસ્તકો-નાટકો જોવાં વાંચવાં ને તે વિચારોને મનમાં ઉતારવા. ૧૯, સારા મેલાવડાઓમાં જવું. ૨૦, રૂપાળી-હુંસીલી-ગમ્મતી સાહેલીઓનાં સહવાસમાં વિશેષ વખત ગાળવો. ૨૧, હદ વગર હસવું-ખાવું- ગાવું-બોલવું-હરવુંફરવું સુવું નહીં. ૨૨, મેંષ ન આંજવી. ૨૩, શર્દીમાં ન રહેવું. ૨૪, અને દાન-દયા-ધર્મનિયમ સત્ય-શીળતા-સદાચાર વગેરેમાં પ્રેમ રાખવો. ૨૫, કે જેથી સંતાન રૂપાળું, સદાચારી, બુદ્ધિશાળી, નિરોગી. લાંબી આવરદાવાળું અને નેકનામી નીવડે; માટે ગર્ભકાળ ઉપરના નિયમ સાથેજ પૂર્ણ કરવો જોઇએ.

ગર્ભની મુદત ગણવા વિષે થતી ભૂલ માટે ન્હાવણ આવ્યા પછી ચોથે દિવસ ન્હાવું તે દિવસની ચોકસ નોંધ કરી રાખવી જરૂરની છે, તે તેમ કરવામાં આવે તો ભૂલ થવા પામશેજ નહીં. એથી ગર્ભની મુદત પૂરી થઇ સુવાવડનો વખત નજીક આવ્યો છે તેની તુરત ખબર પડી આવશે, માટે એ માટે જરૂર નોંધ રાખવી.

ગર્ભકાળની મુદત કેટલી છે ? ગર્ભ રહ્યાથી માંડીને ૨૮૦ દિવસની, અથવા ૪૦ અઠવાડિયાંની, કે નવ મહીનાને દશ દિવસની હોય છે તેમાં પણ સ્ત્રી પુરૂષના વય ઉપર પણ પ્રસવકાળનો આધાર માનવાને કારણ મળે છે. એટલે કે:- ધણી ધણીઆણીની ઉંમર ન્હાની હોય તો ગર્ભાવસ્થાની ચોકસ મુદત કરતાં કંઇક ઓછા દિવસમાં બાળક પ્રસવે છે. અને જેમ જેમ ધણી ધણીઆણીની ઉમર વધતી જાય છે તેમ તેમ પ્રસવકાળ માટે વધારે દિવસ લાગે છે. આ ઉપર બતાવેલી મુદત મુજબજ પ્રસવકાળ આવે છે ખરો; તો પણ જુદા જુદા દેશ અને જુદી જુદી ગર્ભવંતીઓના બાંધા ઉપરથી વખતે એ મુદત કરતાં વહેલો કે મોડો પણ પ્રસવકાળ આવે છે એવા દાખલા પણ ઘણા મળી આવે છે; છતાં પણ પૂર્ણ ગર્ભકાળની ગણતરી તો ઉપર પ્રમાણેજ છે. તેમજ ગર્ભ રહ્યા પછે ઘણું કરીને ૧૪૦ દિવસે, ૨૦ અઠવાડિયે, કે ચાર મહિના ને ૨૦ દિવસે ગર્ભ ફરકવા લાગે છે, એ ઉપરથી પણ ગર્ભ ક્યારે રહ્યો તેનું અનુમાન થઈ શકે છે.

દીકરો દીકરી સાંપડવાનો વખત નજીક આવ્યો શાથી સમજાય ? ને વિષે એટલુંજ જાણવાનું છે કે ગર્ભમાંના બાળકના હાથ પગ વગેરે પહેલાં આગળ ન આવતાં માથુંજ આગળ આવે છે, એથી ૮ કે ૧૫ દિવસ અગાઉથી બારેવાહી બૈરીનું પેટ નમી જતાં ગર્ભ કેડ ભણી ઉતરે છે, કાલજાનો ભાગ ખાલી થતાં શ્વાસોશ્વાસ પહેલાં કરતાં ઠીક લેવાય છે, હરવું ફરવું ન ગમતાં પથારીમાં પડી રહેવા તરફ મન દોડે છે, જાથી બરા-

ઈ ગયા જેવી જણાય છે. મળ મૂત્રાશય પર દબાણ થવાથી વારેઘડિયે પેશાબની અને આંકડી આવી ઝાડે ફરવાની હાજત થયાં કરે છે. કે (વારે વારે પેશાબ થાય ને વારે વારે ઉબેલા આવી દસ્ત લાગે છે.) પેશાબની વાટેથી સફેદ જાડો બલગમ સરખું પાણી વહેવા લાગે છે અને બેચેની વધે છે. જોકે આવી નિશાનીઓ દરેક સ્ત્રીઓને થતી નથી; તો પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી આ બાબતો છે; માટે ધ્યનમાં રાખવી, જ્યારે પ્રસવકાળ છેકજ નજીક હોય ત્યારે તો ધોળાં પાણીનો પ્રવાહ વહેવા લાગે છે, તેમાં પણ કોઈકિ સ્ત્રીને બે ત્રણ દિવસથી અને કોઈકને પાંચ છ કલાક અગાઉથી થાય છે. અને પછી ખરી વીંટ-વેણ આવવા માંડે છે. ખોટી વીંટ આવતી હોય તો તેથી ગર્ભને નુકશાન થાય છે; માટે ખરી ખોટી વીંટને ઓળખતાં ખાસ દરેક સ્ત્રીઓને શીખવુંજ જોઇયે.

(અપૂર્ણ.)

ફળાહાર.

—o—

વિકાશ ક્રમમાં આગળ વધેલી મનુષ્યજાત સર્વ પ્રાણીઓમાં પ્રથમ પદ ભોગવે છે. આપણું આખું વિશ્વ કુદરતના કાયદાને તાબે રહી વર્તન કરે છે. જ્યાં સુધી એ કાયદાનું યથાવિધિ પાલન કરવામાં આવે છે ત્યાં સુધી શરીર સુદ્રઢ, બળવાન, દીર્ઘાયુષી અને નિરોગી તથા અમર્યાદ સામર્થ્યવાળું રહે છે. સુધારામાં આગળ વધતી મનુષ્યજાતે જ્યારથી એ કાયદાનું ઉલંઘન કરવા માંડ્યું છે ત્યારથી મનુષ્યજાતનાં શરીર નિર્બળ-નિસ્તેજ-અલ્પાયુષી અને રોગીષ્ટ થવા લાગ્યાં છે, રોગ તથા મરણનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વધતું જાય છે. જીવન ટકાવી રાખવા શુદ્ધ જળ, સાત્વિક આહાર, તથા ચોખ્ખી હવા વીગેરેની ખાસ જરૂર છે. આ લેખમાં આપણે આહાર સંબંધીજ વિચાર કરવાનો છે. સર્વે આહારમાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ આહાર ફળનો છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રોમાં અને અનાર્યશાસ્ત્રોમાં પણ ફળાહાર માટે ઘણું વર્ણન જોવામાં આવે છે. **કેલીફોરનીયાના** સમર્થ વિદ્વાન પ્રોફેસર **જે. એચ. નેફ.** ફળાહારના પોતાના લેખમાં કહે છે કે-'ઇશ્વરની આજ્ઞા પ્રમાણે બાગનાં પાકાં અને મિષ્ટ ફળો, ખેતરનું સોનેરી અન્ન અને ભાજીપાલાનુંજ ફક્ત ભક્ષણ કરો.' (જીનેસીસ ૧=૨૯, ૨=૨૯) 'પરમેશ્વરની આજ્ઞાનું પાલન કરો અને ચોખ્ખું પાણી પીઓ.) (મેથ્યુ ૪=૪) 'જો તમે ખરેખર પરમેશ્વરની આજ્ઞા માનશો તો તમારૂં ભોજન તેમના આશીર્વાદરૂપ થશે; પણ નિર્જીવ માંસ, તમાકુ, આઇસ્ક્રીમ વીગેરે આશીર્વાદરૂપ નહીં થાય; તમે પીધેલું પાણી આશીર્વાદરૂપ થશે; પણ દુધ, ચાહા, કોફી, વાઈન બીર અગર લીકર એ કદી આશીર્વાદરૂપ નહી થાય. ઉપર પ્રમાણે વર્તન કરવાથી મંદવાડને દૂર કરી શકશો.' (એક્ષોડસ ૨૩=૨૫) 'તમે ઇશ્વરે બક્ષેલી આ સુખરૂપ ચીજો ખસૂસ ભોગવો છો? જો કદાપી ન ભોગવતા હો તો શા માટે ઇશ્વરની આજ્ઞાનું ઉલંઘન કરો છો? પરમેશ્વરની આજ્ઞા કેમ ન માનવી? ને તંદુરસ્તી શાન્તિ કેમ ન ભોગવવી? તથા દોષમુક્ત કેમ ન થવું?

'મીઠું', મરી, શીરકો અગર ખોરાકને તીખો તમતમો ને સ્વાદીષ્ટ કરે તેવી વસ્તુઓ વાપરો નહીં. કુદરતી ખોરાક ભક્ષણ કરો અને કુદરતી રૂચિ ઉત્પન્ન કરો. મીઠું અગર ખો-

રાકને સ્વાદીષ્ટ કરનારી ચીજો ખોરાકને ઉત્તેજીત કરે છે, તેનો નાશ કરે છે, અને અનિયમિત રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે.' મહાત્મા ક્રીસીસક્રાઇટે કહેલું છે કે—' તમારો દેહ કે જે આત્માનું પવિત્ર મંદિર છે, તેમાં નિર્જીવ માંસ ભરી તેને ચોરની ગુફા બનાવતા નહીં. અગર તેને મરેલાં મડદાં દાટવાનું સ્મશાન અથવા પ્રેત દાટવાનું કબરસ્તાન ન બનાવો. પશુ પક્ષીને મારી નાખ્યા પછી થોડી વારમાં તેમાંનું પ્રાણતત્વ જતું રહે છે, અને વાતાવરણના સંયોગથી તેમાં અનેક ફેરફારો થઈ તે સડવા માંડે છે. જે માંસ સડી ગએલું ન હોય અથવા સડવા માંડેલું ન હોય તેવું માંસ તમને મળવું બહુજ મુશ્કેલ છે.

'પરમેશ્વરની જ્યારે એવી આજ્ઞા છે કે "તારે કોઇ પણ પ્રાણીનો વધ કરવો નહીં." ત્યારે કોઇની પણ હત્યા કરવાનો કોઇને શો હક છે.? ઇશ્વિરે ઉત્પન્ન કરેલા દરેક પ્રાણીને બીજા પ્રાણીઓની માફક ઇશ્વરદત્ત જીંદગી ભોગવવાનો અને જીવન ગાળવાનો શું સરખો હક નથી? પરમેશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલા પ્રાણીની જીંદગી લઇ લેવી એ ખૂનજ છે, અને તેનું માંસ ખાવું તે પણ મનુષ્યનું ખૂન કરી તેનું માંસ ભક્ષણ કરવા જેવુંજ છે.

બીજાં પ્રાણીઓ જેમ ઇશ્વરની આજ્ઞાનું પાલન કરે છે તેમ માણસજાતે શા માટે ઇશ્વિર આજ્ઞાનું પાલન ન કરવું." (જીનેસીસ ૧=૩૦) તેઓ ઇશ્વિરની આજ્ઞાથી દૂર રહેતાં નથી અને ખેતરોનાં ઘાસ ચારો ખાઈ ઇશ્વિર આજ્ઞાનું પાલન કરે છે. તે મીઠું મરી અગર ખોરાકને સ્વાદીષ્ટ કરનારી કોઈ ચીજ વાપરતાં નથી, ને ખાતી વખત પાણી પણ પીતાં નથી, તેથી તેઓ પવિત્ર તંદુરસ્ત અને મજબુત હોય છે, અને તેમનાં બચ્ચાં જનમ્યા પછી થોડા કલાકમાંજ દોડવાને શક્તિવાન થાય છે, તથા બચપણથી આજ્ઞામાં ન રહેનાર માણસજાત કેટલાં વર્ષ સુધી જે કરી શકતો નથી તેવું કામ તે બચ્ચાંઓ કરી શકે છે.

નિર્જીવ માંસના ખૂની વ્યાપારને ધીક્કારી કાઢવા જેવા શબ્દો ઇંગ્રેજી ભાષામાં મળી આવતા નથી; કારણ કે આવું માંસ મેળવવા સારૂ હજારો નિર્દોષ પ્રાણીઓને કમકમાટ ભરેલી રીતે મારી નાંખવામાં આવે છે. એજ વસ્તુ—લડાઈ, ખૂન, આત્મઘાત, છાકટાપણું, રંડીબાજી, કામેચ્છા, આત્માનો બિગાડ, દુર્ગુણ, અનેક પ્રકારના ગુન્હા, મંદગી, મૃત્યુ અને બધી જાતના દુષ્ટ કર્મોનું મૂળ છે, મનુષ્યજાતને ન છાજે તેવું રાક્ષસી, જંગલી ને નાસ્તિકતાને ઉત્તેજન આપનારૂં આ દુષ્ટ કામ છે તેને દેશપાર કરો, જેથી ઇશ્વિર અત્યંત રાજી થશે, નર્કનું સ્થાન અત્યારે આવાં કર્મ કરનાર લોકોથી ભરાઇ ગયું છે, તેને રોવાનો વખત આવશે, અને તમે અત્યંત સુખી થશો. ઇશ્વિરની પવિત્ર આજ્ઞા પ્રમાણે કુદરતના નિયમનું પાલન કરો જેથી તમે વર્તમાન કાળમાં—ભવિષ્ય કાળમાં પણ સુખી થશો. "જેવું વાવશો તેવું લણશો."

આતે મનુષ્ય કે હેવાન ?

જે વસ્તુનો આપણે આહાર કરીએ છીએ તેવા ગુણો આપણામાં આવે છે. જો ફળ અગર અનાજ ખાઇએ તો ખુબસુરતી અને શાન્તિ આપે છે. જો પ્રાણીઓનું માંસ ખાઇએ તો તે પ્રાણીઓના જેવો આપણો સ્વભાવ થાય છે. એટલુંજ નહી પણ તેની

સાથે તે પ્રાણીમાં રહેલા વ્યાધી અને દુર્ગુણો પણ આવે છે. કેલીફોરનીયાનો સુપ્રસિદ્ધ પ્રોફેસર **જે. એચ. નેફ.** કહે છે કે—"નિર્જીવ ને સડેલું માંસ તંદુરસ્તી અને કૌવત આપતું હોય તો વનસ્પતી ઉપર જીવન ગાળનાર ઘોડાને તો તે ઘણુંજ જોઇએ. આ ઉમદું પ્રાણી પોતાની આખી જીંદગી સુકું ઘાસ અને દાણો ખાઈ તથા પાણીપી સખ્ત મહેનત કરી ગુજારે છે. તે નિર્જીવ માંસ, ચાહા, તમાકુ, કોફી, મીઠું, મરચું, મરી, મશાલો, સીરકો કે ભાતભાતના દારૂ પીતું કે ખાતું નથી. એમ છતાં પણ તેની સારી બરદાસ્ત રાખી હોય તો તે કેવો મજબુત તંદુરસ્ત અને નમ્ર થાય છે? આ તમારો નમ્ર સેવક જેવું કામ કરી શકે છે તેવું કામ તમે ન કરી શકો?" (પ્રોફેસર રામમૂર્તી જેવાનો દાખલો લ્યો તો સમજાશે કે તે દશ હોર્સ પાવરની દોડતી મોટરકારને તે પકડી અટકાવી શકે છે.) ધારો કે માણસ એક દિવસમાં હુક્કરનું માંસ એક પાઉન્ડ ખાય તો વર્ષ આખરે ૩૬૫ પાઉન્ડ ખાય ત્યારે એને માણસ કહેવો કે હુક્કર કહેવો? તેમાં વળી ગાય બળદ માછલી શીકારી પ્રાણી મરઘાં અને ઇસ્ટર નામની માછલી વીગેરેનું માંસ ઉમેરીએ તો વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું ૪૦૦ ચારસે પાઉન્ડ તે ખાશે. એ હીસાબે દશ વર્ષમાં ૪૦૦૦ ચાર હજાર પાઉન્ડ નિર્જીવ-સડેલું માંસ ખાશે, ત્યારે એને આપણે, માણસ, ગીધ, પશુ કે હેવાન કહેવો? આવા માણસો ખરેખર મહાત્મા જીસીસ ક્રાઈસ્ટે કહ્યા પ્રમાણે પરમેશ્વરની પ્રતીમા રૂપ ગણાય નહીં. જો તે સીત્તેર અગર એંશી વર્ષ સુધી એ પ્રમાણે ખાધા કરે તો આવા નીચ માણસને કેવી જાતનો વર્ણસંકર અગર રાક્ષસ કહેવો? આવા અયોગ્ય આહારના સેવનથી મનુષ્યજાત એટલી બધી વર્ણસંકર થઈ ગઈ છે કે જેથી પરમેશ્વર છેજ નહીં એમ કહે છે તેમાં જરાપણ આશ્ચર્ય માનવા સરખું નથી. હાલ જે પ્રમાણે ચાલે છે તેજ પ્રમાણે ચાલ્યાં કરશે તો મનુષ્યજાતની શી ગતી થશે? ઘણા લોકો કહે છે કે ઇશ્વિર અમારી પ્રાર્થના સાંભળતો નથી અને અમને જવાબ આપતો નથી, તો ઇશ્વિર છે, એવું અમે માનતા નથી તેમાં શી નવાઇ? આ પ્રમાણે કરતા અટકો એમ કહેવાનો હવે શું વખત નથી? પ્રોફેસર **જે. એચ. નેફ**ના ઉમદા વિચારો શું ધ્યાનમાં લેવા સરખા નથી? કાડલીવર ઓઇલ, પેપટાઇન, ઓવરીન, ચીકનસીરપ જેવી અનેક વસ્તુઓ આપણે વિના કારણ ઉપયોગમાં લેવા લાગ્યા છીએ તેથી કેટલું નુકશાન છે, તેની ઉપરના લેખથી ખાત્રી થશે.

નુસખા—સંગ્રહ.

વીંછીનું ઝેર.

વીંછી નાહનો હોય છે, છતાં પણ તેના દંશથી તીવ્ર વેદના થાય છે. ઉન્હાળાના દિવસોમાં અત્યંત ગરમીને લીધે વીંછી બાહાર નીકળતા જોવામાં આવે છે. તેમજ તેના દંશ થવાથી ઘણા માણસો પીડા પામતા જોવામાં આવે છે. ઉન્હાળામાં ખેડુતો ઉકરડામાંથી ખાતર કાઢે છે, તેવા સ્થળેથી વીંછી વધારે દંશ કરે છે. આવા ઝેરને નાબુદ કરવા માટેની કેટલીક પેટંટ દવાઓ નીકલી છે, તેમાં લોકોના ઘણા પૈસા જાય છે; છતાં

પણ, ગરીબ લોકો તેનો લાભ લેઇ શકતા નથી, તેમ ગામેગામ તેવી દવા મળતી પણ નથી. જે દવા દરેક ઘરમાં વપરાતી હોય અને નજીવી પણ કીંમત ન બેસે તેવી દવાઓ આપણા આર્યાવર્તના હલકી વર્ણના લોકો પણ જાણે છે, છતાં બતાવતા નથી. અમોએ અમારા લાંબા કાળની અનુભવમાં આવેલી દવા અને તે સાથે કેટલાક સારા માણસોએ અનુભવ કરેલી દવા આ લેખમાં લખેલી છે, તે દવાનો ઉપયોગ કરી જોવા અમારા સુજ્ઞ ગ્રાહકોને અમારી વીનંતી છે.

૧ નાગરવેલનાં-ખાવાનાં નહાનાં પાન બે લેવાં અને તેને એક ઉપર એક મુકવું, તેના ઉપર એક ચપટીમાં (અંગુઠા ને આંગળીની વચમાં) પકડી શકાય તેટલું દળેલું અગર બારીક વાટેલું મીઠું (ખાવામાં લેઇએ છીએ તે) મુકવું, પછી તે પાનનું બીડું વાળવું અને દરદીને ચવરાવી દેઇ તેનો રસ ગળી જવા કેહેવું. પછી દરદીને થોડું પાણી પાવું. અને મોહું ધોઇ નંખાવવું. આ ઉપાયથી પાંચ મીનીટમાં વીંછીની વેદના બંધ થાય છે. તેટલા વખતમાં બંધ ન થાય તો એજ પ્રમાણે ફરી બીડું ચવરાવવું. આ ઉપાયથી પંદર મીનીટ સુધીમાં આરામ જણાય છે ને ફરી અજમાવવો પડતો નથી. બને તો દંશ થએલા ભાગને ગરમ કીંવા ટંડા પાણીથી ધોઈ ઉપર દળેલું મીઠું ચોળવું. આ ઉપાય અમોએ ઘણા માણસો ઉપર અજમાવેલો છે, અને તેની ખાત્રી થયાથી લખેલો છે.

૨ ધંતુરાના પાનનો રસ ડંખવાળી જગોએ ચોળવાથી અને તેના પાનની (વાંટી કરેલી) થેપલી તે જગો ઉપર મુકી પાટો બાંધવાથી વીંછીની વેદના દુર થાય છે.

૩ અંઘેડાના ફુલનો રસ (અપામાર્ગ). ડંખ ઉપર ચોપડવાથી વીંછીની વેદના મટેછે.

૪ વીંછીના ડંખ ઉપર મધ ઘસવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૫ વીંછીના ડંખ ઉપર સાકરનો શીરો ઘસવાથી અને બાંધવાથી સારો ફાયદો થાયછે.

૬ પાકાં કેરાં (કેરડાના ઝાડનાં ફળ પડયા પછી લાલ રંગનાં થાય છે તેને) વાટી વીંછીના ડંખ ઉપર તેની થેપલી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૭ સીતાફળીના પાનને બે હાથે ચોળી જે માણસને ડાબે અંગે વીંછી કરડયો હોય તો આપણા જમણા અંગે તેજ અંગના ભાગ ઉપર તે પાનનો રસ ચોળવાથી વીંછી ઉતરે છે. એટલે સામા માણસના અંગનાથી આપણા વિરૂદ્ધ અંગે ચોળવાં.

૮ જામફળીનાં પાનને પણ સીતાફળીનાં પાન ચોળવાને કહ્યું છે તે પ્રમાણે ચોળવાથી વીંછીના ડંખનું ઝેર ઉતરે છે.

૯ બોરડીના પાનને પણ સીતાફળીના પાંન માફક તેજ રીતે ચોળવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે. (નંબર ૭, ૮, ૯ ના પ્રયોગ મેં અજમાવી જોયા નથી) પણ ગ્રંથ આધારે લખેલા છે.

૧૦ ઉટકંટાના મુળને ઉકાળી લેપ કરવાથી અને તેનું પાણી પીવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૧ ઘોલીકણેર (કરેણા) ના મૂળને ઉકાળી તેનું જાડું પાણી કરી ડંખવાળી જગોએ ચોળવા ને ચોપડવાથી કીંવા તેનું મૂળ ઘસી લેપ કરવાથી વીંછીના ડંખનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૨ જાંબુના ઝાડનાં પાંદડાંને વાટી તેની લુગદી વીંછીના ડંખ ઉપર બાંધવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૩ આંબલીના સુકા ચીચુકાને ચપટી બાજુથી પથરા ઉપર જરા પાણીમાં ઘસીને તે છાલ ઘસી નાંખી સાફ કરી અંદરના ધોળા ભાગને ઘસીને તે ઘસેલી બાજુ ગરમ ગરમ ડંખ ઉપર અંગુઠાથી મજબુત દબાવવી, એટલે ચીચુકો વળગી જશે. જ્યારે ઝેર ઉતરશે ત્યારે તે ચીચુકો પોતાની મેળે ઉખડી પડશે.

૧૪ વાડો ઉપર આબુવા જાતની ચપટી વાલોળ થાય છે તેના સુકા બીજને સુડીથી કાપી કાપેલા ભાગને થુંકવાળો કરી તે જગોએ દબાવવાથી ચોટી જશે અને ઝેર ઉતર્યા પછી ઉખડી પડશે.

૧૫ તુળશીના પાનને ચાવી કાનમાં ફુંક મારવાથી વખતે વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૬ ઘોડાવજનો કકડો ચાવીને કાનમાં ફુંક મારવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૭ કાળા અરડુસાનાં પાન કેળના ઝાડના પાન સરખાં લીલા રંગનાં હોય છે. ધોળા અરડુસાના પાન ઉપર જેવાં ધોળાં ટપકાં થાય છે તેવાં તે પાન ઉપર થતાં નથી, અને તે પાન નરમ હોય છે. તે અરડુસાનું મૂળ અને શીમળાનું મૂળ ટાઢા પાણીમાં ઘસી વીંછી ચઢ્યો હોય તે જગા સુધી લેપ કરવો ને ડંખ ઉપર ચોપડવું જેથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૮ પુષ્પનક્ષત્રને દિવસે આપણી છાયા શીમળાના ઝાડ ઉપર ન પડવા દેતાં બની શકે તો ધોળી શીમળાનું ઉત્તર તરફનું મૂળ લાવી સુકવું, આ મૂળીયું વીંછી ચઢ્યો હોય ત્યાંથી નીચે સુધી ત્રણ વખત ઉતારવાથી અને તેનું મૂળ પાણીમાં ઘસી ઉપર ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૯ નવસાર તથા હરતાલ સમભાગ લેઇ પાણીમાં વાટી વીંછીના ડંખ ઉપર ચોપડવાથી તરતજ તે ડંખની અતી પીડા હોય તો પણ મટે છે.

૨૦ કોઈ પણ જાતની બોરડીનાં પાન અને ઉમરાનાં પાન (ઉમરડાનાં પાન) એ બન્ને કિંવા એ બે પૈકિ એક જે મળે તે બારીક વાટી ડંખની જગોએ તેની થેપલી બાંધવાથી એક કલાકમાં વીંછી ઉતરી જશે અને બે કલાક ઓસડ બાંધી રાખ્યું તો ડંખમાંથી પણ બિલકુલ ઉતરી જશે.

૨૧ કંકોડીનો કંદ, આકડાનું મૂળ, અફીણ, સુંઠ એના વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણની આકડાના દુધમાં ગોળી બનાવી વીંછી કરડેલી જગાએ ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૨૨ મૂળાનો રસ, માંખણ અને લસણને ઘુંટી લેપ કરવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૨૩ ભોંયરીંગણી મૂળ, ઘોડાવજ, આકડાનું મૂળ એ ત્રણેને ઘસી ચોપડવાથી વીંછી ઉતરે છે.

ઉપર પ્રમાણે વીંછીના ઝેરના ઉપચારો લખેલા છે, બીજા ઉપચારો પ્રસંગોપાત લખીશું.

૩ કલખાપરી મારણ—કલખાપરી, લાખ, ગોળ, હરડે, હળદર, રાળ, ટંકણખાર એકત્ર કરી ગાયના દુધ તથા ઘી સાથે ખલ કરવી અને પુટ આપવાથી બંગ જેવું સત્વ નીકળશે તે સત્વ ને હરતાળ, કલેડામાં મુકી ચુલા ઉપર ચડાવી તળે અગ્નિ કરી લોહ દંડવડે મર્દન કરવાથી નિશ્ચે ભસ્મ થાય છે.

૪ કલખાપરી ભસ્માનુપાન—કલખાપરી ભસ્મ અને કાન્તલોહભસ્મ એ સમભાગ એકત્ર કરી આઠ ગુંજ ત્રીફળાનો ઉકાળો લોહપાત્રમાં રાત્રે ભરી તેમાં તલનું ચૂર્ણ મેળવી તે સાથે લેવાથી નિશ્ચય મધુપ્રમેહ જાય છે. તથા પિત્ત, ક્ષય, પાન્ડુ, સોજો, ગુલ્મ, સંપૂર્ણ યોનીરોગ, વિષ, અગ્નિમંદ, અને જ્વરનો નાશ કરે છે. કાળાં મરીનું ચૂર્ણ એક ભાગ શુદ્ધ ખાપરીયો બે ભાગ એ બેઉને અષ્ટમાંસ માખણ સાથે ખલ કરીને એક દિવસ પૂરો કરવો. પછી માખણથી ખલ કરેલી કલખાપરીમાં લીંબુનો રસ નાખીને ત્યાં સુધી ખલ કરવું કે લીંબુની ચિકાશ ન રહે. પછી એક એક વાલ પ્રમાણે ગોળીયો કરી મુકવી. તેમાંથી એક ગોળી મધપીંપર સાથે ખાવી તો તેથી વિષમ જ્વર, ધાતુગત જ્વર, અર્શ, પ્રદર, જીર્ણજ્વર, નેત્રરોગ, પિત્તરોગ, લોહીનો બીગાડ અને રક્તાતિસાર એવા ઘોર રોગનો નાશ કરે છે. એના ઉપર પથ્ય, ગાયનું દુધ, અને ભાત ખાવો શ્રેષ્ઠ છે.

૫ કલખાપરી ગુણ—કલખાપરી સંપૂર્ણ પ્રમેહનાશક કફ, પિત્ત નેત્રરોગ, અને ક્ષયનાશક છે. અને લોહ તથા પારદને રંગ આપે છે.

મુરદારસીંગ—બોદારસીંગ.

૧. બોદારસીંગ એ હિમાલય પર્વતની પાસેની ટેકરીમાંથી નીકળે છે. તે બે પ્રકારનો છે. એક નળીકાખ્ય અને બીજો રેણુકા. તેમાં જે પીળા જડ અને ચીકણો તે શ્રેષ્ઠ અને શ્યામ, શ્વેત, પીત, લઘુ, જેમાંથી સત્વ નીકળી ગયું હોય તે રેણુકા કહેવાય છે. કોઇ એવું પણ કહેછે કે એ બોદારસીંગ, ઇશાનાદિકસ્થ મહાદ્વિપના હસ્તી, સર્પો જાતથી ઊત્પન્ન થયો છે. તે અતિ રેચક છે.

૨. બોદારસીંગનું શોધન. બોદારસીંગને સુંઠના કાઢાની ત્રણ ભાવના આપવી તેથી શુદ્ધ થશે. આ રસાયણમાં શ્રેષ્ઠ છે. બોદારસીંગ પોતે સત્વ સ્વરૂપ હોવાથી તેનું સત્વ કાઢવાની જરૂર રહેતી નથી.

૩ બોદારસીંગના ગુણ—બોદારસીંગ કટુ, તીખટ, વીર્યથી ઉષ્ણ છે. અને ગુલ્મ, ઉદાવર્ત, તથા શૂળ, રસ, જંતુ, વ્રણનો નાશ કરે છે.

મોરથુથુ તથા મોરતુત્થ.

૧. મોરથુથાની ઉત્પત્તી તથા ગુણ—પૂર્વે ગરૂડે અમૃત પ્રાસન કરી વિષપ્રાસન કર્યું તે વિષ તેણે મકરકેતાદિ ઉપરઓક્યું. તેને શિખીતુત્થ એટલે મોરથુથુ કહે છે. અને તે મોરથુથાનો કલખાપરી એ એક ભેદ છે. તેમાં મોરથુથુ રંગે મયુરકંઠ સરખું છે, અને કલ-

ખાપરી કિંચિત્ તામ્રવર્ણ હોય છે. તેના ગુણ આગળ કહેવામાં આવશે. મોરથુથું ત્રાંબાની ઉપધાતુ છે. જેથી તેમાં કંઇક ત્રાંબાના તથા બીજા પણ ગુણ છે.

૨. **મોરતુત્થ શોધન**—મોરથુથાના સમભાગ બીલાડીની વિષ્ટા લેઇ તેમાં મધ, ટંકણખાર નાંખી ખલ કરવો. અને સરાવ સંપુટમાં ઘાલી ગજપુટ આપવો. આ પ્રમાણે ત્રણપુટ આપવાથી શુદ્ધ અને વાંતિ, ભ્રાંતિ વર્જીત થાયછે. વળી મોરથુથાને આમ્લ વર્ગમાં નાખી તેલથી-સિંચન કરવું અને ઘોડાના મૂત્રમાં એકદિવસ દોલાયંત્રથી પચન કરવું એટલે શુદ્ધ થાય છે. બીલાડી અને પારેવાની હગાર–વિષ્ટા મોરથુથા બરોબર લેઇ મોરથુથાના દસમે હીસ્સે ટંકણખાર લેઇ મોરથુથા સાથે બધાં એક જગોએ ખલ કરી માટીના સરાવ સંપુટમાં ઘાલી કાપડ માટી કરી અડાયા છાંણાનો હલકો અગ્નિ આપવો. પછી બહાર કાઢી ફરી દહીંમાં ખલી એ પ્રમાણે પુટ આપવો, પછી મધમાં ખલી પુટ આપવો, તેથી મોરથુથાની શુદ્ધી થશે.

૩. **મોરથુથાનું મારણ**—મોરથુથું, ટંકણખાર, ગંધક, અને મોટા સુકાના પાનનો રસ એકત્ર કરી ખલ કરી અંધમૂષમાં ઘાલી બે કિંવા ત્રણ કુકુટપુટ દેવા; એટલે મોરથુથાની ભસ્મ થશે.

૪. **મોરથુથાનું સત્વ કહાડવાની રીત**—મોરથુથું અને ટંકણખાર લીંબુના રસમાં ખલ કરી અંધમૂષમાં ઘાલી ભાતાથી ફુંકવું, તેથી તામ્રરૂપ સત્વ પડશે.

૫. મોરથુથું તીખું છે, ખારૂં છે, તુરૂં છે, વમન કરાવનાર છે, હલકું છે, મળને ઉખેડનાર છે, દસ્ત લગાડનાર છે, ટાઢું છે, નેત્રને હિતકારી છે, કફ, પિત્ત, ઝેર, પથરી, કોચેળ, ઉપદંશ અને પ્રમેહ મટાડનાર છે. ખાપરીયામાં પણ એજ ગુણ છે.

૬. **મોરથુથુ મારવાની રીત**—હાડીયાકરસણના રસ સાથે મોરથુથાને એક દિવસ ખળ કરી ગોળો કરી તડકામાં સુકવી પછી હાડીયાકરસણની લુગદી વચ્ચે રાખી સરાવ સંપુટ મુકી ગજપુટ આપવો. એવા ત્રણપુટ આપવાથી ભસ્મ થાય છે. એજ પ્રમાણે વડની વડવાઇમાં પણ થાય છે.

૭. **મોરથુથાના દોષની શાન્તિ**—જો મોરથુથું અશુદ્ધ રહે તો વાન્તિ, ભ્રાન્તિ, આદિ રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. તેની શાન્તિ લીંબુના (જંબીરીના) રસ સાથે અથવા પાણી સાથે ડાંગરની ધાણી અથવા ખસખસનો અર્ક કીંવા ઇલાયચી સેવવાથી દોષ શાન્ત થાય છે.

૮. **મોરથુથાનાં અનુપાન**—માખણ સાથે મોરથુથું સેવન કરવાથી ખરજ, વિષ, કુષ્ટાદિ રોગોને મટાડે છે. વાવડીંગ સાથે ખાવાથી કૃમીરોગ અને તાંબુલ સાથે ખાવાથી કફનો નાશ કરે છે. મધ સાથે ખાવાથી નેત્રમાં ફુલ પડ્યું હોય તેનો નાશ કરે છે. સાકર તથા છરા સાથે ખાવાથી પિત્ત રોગનો નાશ કરે છે, એરંડાના તેલ સાથે પીવાથી રેચ લાવે છે. પથરી રોગનો નાશ કરે છે. હળદર, આંબળાનું ચૂર્ણ અને મધ સાથે ખાવાથી પ્રમેહનો નાશ કરે છે. રોગ જોઇ વૈદ્યોયે અનુપાન સહિત પોતાની બુદ્ધી પહોચે તે પ્રમાણે આપવું.

કલખાપરી.

૧. **કલખાપરી શોધન**—કલખાપરી સાત દિવસ માણસના મૂત્રમાં અને સાત દિવસ ગોમૂત્રમાં પલાળી રાખવાથી કે દોલાયંત્ર વડે બાફવાથી શુદ્ધ થાય છે.



વિવિધ વૈદ્યકવિષય વિભૂષિત વૈદ્યવર કેશવરાય વિરચિત.

केशव-कल्याण.[1]

(સટિપ્પણ શુદ્ધ સરલ સરસ ગુજરાતી ભાષાંતર સહિત.)

મંગલાચરણ સંબંધી દોહરા-છંદ.

વંદુ શ્રી ગુરૂદેવમની, આદ્યનિરંજન ઈશ;
પુનિ વલ્લભકુલદીપકે, ચરને નાસું શીશ. ૧
ગજઆનન ગિરિજા ગિરા, સુર અરૂ અસુર ફનિંદ;
વિઘ્ન હરો મંગલ કરો, જ્યોં ઉપજે આનંદ. ૨
વ્યાધિહરન કર શિર ધરી, સફલ કરો સબ કામ;
ભ્રંગિ સંગતેં કીટ જ્યોં, પાવે મોજ તમામ. ૩
કછુ ન જાનું કવિકી કૃતિ, છંદ બરન ગુન રૂપ;
મંદમતિ હું તદપિ તુમ, રસિક કરો રસભૂપ. ૪
શિવ-શક્તિ સંવાદકો. રચું ગ્રંથ સુખકાર;
સુગમ ચિકિત્સા હેતુસહ, સાધક પેર ઉપકાર. ૫

પ્રથમ કવિ કેશવરાય પોતાના ઇષ્ટદેવગુરૂવાદિને નમન પ્રાર્થના
કરી ગ્રંથ રચવાનો હેતુ કહે છેઃ—

ચિંતામણિ રત્ન સમાન સકળ મનોરથ સફળ કરવા રૂપ શ્રી ગુરૂદેવને પ્રથમ વંદન કરી પછી આદિનિરંજન ઇશ-એટલે કે જે જગતની ઉત્પત્તિથી પણ પહેલાં નિરંજન રૂપે વિશ્વમાં વ્યાપિ રહેલા પરમ બ્રહ્મ પરમાત્મા તેમને નમન કરૂં છું, અને તે પછી શ્રી મહાપ્રભુજી વલ્લભાચાર્યજીના કુળમાં દીપક રૂપ પરંપરાએ થયેલા ગોસ્વામીજીના ચરણકમળમાં શીષ નમાવું છું. ૧

આમાં પ્રથમ દેવને નમન કર્યા પહેલાં ગુરૂને વંદન કર્યું તેનો ભાવાર્થ એજ છે કે

---

[1] આ ગ્રંથ ગયા વર્ષના ૧૧—૧૨ અંકમાં મૂળ પાઠ રૂપે શરૂ કર્યો હતો; પરંતુ અમારા કેટલાક કદરદાન અને સુજ્ઞ ગ્રાહક મહાશયો તરફથી એવી ભલામણ થઇ કે જો આ નવીન ગ્રંથને સવિસ્તર સ્ફુટનોટ અને અર્થ સહિત પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે તો આના કરતાં અતિ વિશેષ વૈદ્ય વિધાના શોખીન સુજનોને લાભ મળી શકે. આ હેતુ માટે એ સુચનાને વધાવી લઇ પુનઃ ગ્રંથની શરૂઆત કરી અથથી ઇતિ લગી પાર પાડવા જગતનિયંતાની સબળ ઇચ્છાનો આશ્રય લીધો છે. અને નિરંતર ઇચ્છું છું કે આ ધન્વંતરી માસિકના ઉત્સાહી અને જનહિતકારક ગ્રાહક મહાશયો આજ પ્રમાણે અન્ય પણ પોતાની શુભ ઇચ્છાભરી સૂચના જાહેર કરવા સદા ખંતવંત રહેશેજ!

સંપાદક.

ગુરુની કૃપા વડે જ્ઞાન પ્રાપ્ત-થવાથીજ ગોવિંદનું ઓળખાણ થાય છે; માટે ગોવિંદને ઓળખાવનારા ગુરૂ હોવાથી તે દેવ કરતાં પણ વિશેષ અને પહેલાં વંદન કરવા યોગ્ય છે; માટે તેમ કર્યું છે. એ વિષે કથન પણ છે કે—ગુરૂ ગોવિંદ દોનું ખડે, કિસકે લાગું પાય? બલિહારી ગુરુદેવકી, ગોવિંદ દિયે બતાય!

તે પછી કવિ નિર્વિઘ્નતા વડે ગ્રંથ પૂર્ણ કરવા માટે અને વૈદ્યવિદ્યાને સફળતા મળવા માટે પ્રાર્થના કરે છે કે—હે ગજમુખ-ગણપતિજી! આપ સર્વ મંગળના ધામરૂપ છો, તેમજ હે હિમાચળકુમારી-પાર્વતીજી! આપ પર્વતરાજપુત્રી હોવાથી પર્વતોમાં થનારી તમામ ચમત્કારી ઔષધિને ભગિની રૂપ માનીને તેણીઓની વૃદ્ધિ અને ફતેહ ઇચ્છનારાં છો, તથા હે સરસ્વતીજી! આપ ગિરા—વાણીનાં અધિપતિ હોવાથી વાણીબિરૂદને ધારણ કરનારાં છો, અને દેવો, દૈત્યો તથા પૃથિવીને ધારણ કરનાર શેષનાગજી! આપ વિશ્વ વ્યવહારને મરજી મુજબ દોરવવા યત્નવાન છો; માટે આપ સર્વે મળી સર્વ વિઘ્નોને દૂર કરી મંગળ કરો એટલે મને અને જગતને આનંદ પ્રાપ્ત થાય.

આ પ્રાર્થના કરવાનો હેતુ એમ સમજાય છે કે-વિઘ્નહર્ત્તા ગણપતિજી છે, પર્વતોમાં થનારી ઔષધીઓની વૃદ્ધિ ને ફતેહ કરી મંગળકર્ત્તા શક્તિદાયી પાર્વતીજી છે, વાણીમાં મીઠાસ અને બળ આપનાર સરસ્વતીજી છે, સહાય કરનાર દેવો છે, કાર્યમાં ખલલ કરનાર દૈત્યો છે અને પૃથિવીને ધારણ કરનાર શેષનાગ છે; માટે વૈદ્યવિદ્યાની ક્રિયામાં વિઘ્ન ન આવતાં શક્તિ, વાણીવિલાસ પ્રાપ્ત થવા, અને દેવ દૈત્ય ને શેષની સુદૃષ્ટિ થતાં સર્વે ક્રિયા સફળ થવા વિનતી કરી તેમની પ્રસન્નતા પ્રાપ્તિનો યત્ન આદરેલ છે, અને એથી ઇચ્છાશક્તિ સબળ થવાને લીધે આદરેલા કાર્યમાં અવશ્ય સિદ્ધિ મળે એ જ કેશવ કવિની ઉચ્ચ વિચારણા છે. ૨

પુનઃ કવિ આગળ બોલવું શરૂ કરી એ દેવોને અર્જ કરે છે કે-આપ મારા મસ્તક ઉપર વ્યાધિ હરવારૂપ હાથ ધારણ કરી તમામ કામ સફળ કરો; કેમકે જેમ કીડો ભમરીની સોબતથી ભમરી રૂપ થઇ જગતરચનાને નિહાળવા શક્તિમાન થતાં સર્વે પ્રકારની મોજ પ્રાપ્ત કરે છે, તેમ આપના કૃપા ભરેલ હાથના સ્પર્શથી હું પણ તમામ વ્યાધિનો નાશ કરી—આરોગ્યતા આપી મોજ મજાહને અનુભવનાર નીવડી શકું. ૩ હે રસભૂપ શ્રી કૃષ્ણચંદ્રજી, વિદ્યાવિલાસિની વાણીજી, અને શેષજી! આપ નવરસ, તમામ વર્ણ (અક્ષર) અને છંદ ગુણ રૂપને બતાવનાર પિંગળાદિ સાહિત્યશાસ્ત્રનાં નિધાન છો, અને હું તો મંદમતિ હોવાથી કવીની કરણી-રચના તેમજ છંદભેદ, વર્ણ—અક્ષરના ગુણ રૂપ વગેરેને પણ પૂર્ણ પણે જાણતો નથી; તો પણ મારી પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં લઇ આપ દયાળુ દેવો આ રચનાને રસિક કરશો. ૪ કેમકે હું સુગમ-સહુને સારી રીતે સમજ પડી શકે તેવાં ઔષધ સંબંધી ઉપાય, તેની મતલબ અથવા રોગની પરીક્ષા સહિત પરોપકાર સાધવાને અને રોગીને નિરોગી કરવાને માટે શિવશક્તિના સંવાદરૂપે આ ગ્રંથ રચું છું: માટે સફળતા બક્ષશો. ૫

આ ગ્રંથ રચવામાં આશ્રય આપનાર રાજાના પાટનગર—વંશ વગેરેનું કવિ વર્ણન કરે છેઃ—

રત્નાકર જહાં ગહગહે, અઘહર સુરવિશ્રામ;
નિકટ ગોમતી તટ બસે, પુરી દ્વારિકા ધામ. ૬

જે જગોએ રત્નાકર-સાગર જળ તરંગો યુક્ત ઉછાળા મારી રહેલ છે; તથા પાપ

નાશ થાય છે અને દેવતાઓ નિવાસ કરી રહેલ છે, તે જગોએ ગોમતીજીના કીનારાની પાસે મહાન્ ધામરૂપ દ્વારીકા નામની પુરી છે.

તે પુરીની શોભા સંબંધી પદ્ધરી છંદ.

તહાં કનક જ્યોતિ યોજનહ બાર, રચિ રમ્ય વિશ્વકર્મા સુતાર;
ગઢ ગોખ મ્હેલ મનિ કિર્ન કોડ, ઝગમગત રાત દિન તિમિર તોડ. ૭
કાંગુર કઠોરડે જાુલિ સ્તંભ, પ્રકટે અપાર જહાં તેજબિંબ;
શાલિ પરશાલિ અરૂ વાટ ઘાટ, પારસમનિ ચોકીહે હાટ હાટ. ૮
વૈડુર્ય સ્ફટિકમનિ હીરકાઈ, ઝગે જડિત મૌક શશિ શીતલાઈ;
કુંદન કલશ પર ધ્વજા સ્વેત, નભ ઉગ્યો કેતુ ચપલા સમેત. ૯
વન વાપિ કૂપ સરિતા સુનીર, વહે મંદ શુભગંધી શીતલ સમીર;
દ્રુમ પત્ર ફૂલ ફલ તજત નાહિ, શુક હંસ કેકિગન કોકિલાઈ. ૧૦
યમ જરાં કાલ વ્યાધિ ભય નાહિ, પશુ જંતુ આદિ તહાં મુક્તિ પાઈ;
દ્વિજ વેદધ્વનિ ગર્જત ગગંન, નરનારી સ્વર્ગ સુખમેં મગંન. ૧૧
સજિ સોલ શૃંગાર ધરિ ઉર ઉમંગ, રતિપતિ લસત પ્રતિ અંગ અંગ;
ગજ રથ પાલખી તુરિ અપાર, વાહન વિવિધ બરનહુ અઠાર. ૧૨
અડસઠુ તીર્થ આઈસુ આપ, મેટત મુનીજન ત્રિવિધ તાપ;
નરનારી રાત દિન કરે સ્નાન, સત શીલ ધર્મ અરૂ દયા દાન. ૧૩
રહત સુર અસુર નાગ કરજોડ, યાદવ સુભટ છપન્ન કોડ;
અજ ઈશ શેષ વર નિયમ ધારી, અહનિશ કરત પુરિદર્શ સાર. ૧૪

શ્રી કૃષ્ણચંદ્રજીના નિવાસ માટે વિશ્વકર્મા સુતધારે કનક જ્યોતિમય બાર યોજનના વિસ્તારવાળી મનોહર દ્વારામતિપુરી તૈયાર કરી, તે પુરી ગઢ ગોખ અને મહેલમાં જડેલા ક્રોડો મણિયોના કિરણો વડે અંધકારનો અંત કરી રાત દિવસ ઝગમગી રહેલ છે; તેમજ ગઢનાં કાંગરાંએ, ગોખ મ્હેલના કઠેડાઓએ, જાળીઓએ અને થાંભલાઓએ પણ રત્ન જડેલાં હોવાથી ત્યાં પાર વિનાનું તેજબિંબ પ્રકટી રહેલ છે. તથા શાળ પરશાળ અને વાટ ઘાટ, તેમ જ દુકાન દુકાનની અંદર પારસમણિની લાદિઓ ગોઠવેલ છે, અને તેમાં વૈડુર્ય રત્ન, સ્ફાટિક તથા હીરા વગેરેનું જડતર કામ હોવાને લીધે તે જગોમાં ચંદ્રમા જેવી શીતળતા અને નિર્મળ પ્રકાશ પ્રકાશી રહેલ છે. મંદિરો, દેવમંદિરોના ઉત્તંગ શિખરોની ઉપર શુદ્ધ સોનાના કળશો ધોળી ધ્વજાઓ સહિત દેખાય છે તે જાણે વિજળીના ચમકારા સહિત પુંછડીઓ તારો આકાશમાં ઉદય પામ્યો હોયની? તેવો ખ્યાલ કરાવે છે. દ્વારામતિની ચોમેર બગીચા ગીચ વૃક્ષોની ઘટાથી; અને વાવડીઓ, કુવા, નદીઓ ઉત્તમ પાણીથી પૂર્ણ જણાય છે. મંદ, સુગંધ અને શીતલ વાયરો પણ જ્યાં વાયા કરે છે. વૃક્ષો, પાંદડાં ફુલ ફળ વગર કોઇ પણ મોસમમાં જણાતાંજ નથી—અર્થાત્ સદાય નવપલ્લવ, કુસુમ ને સફળ સહિતજ દેખાય છે. પોપટ, હંસ, મોરનાં ટોળાં અને કોયલડીઓ વગેરે મધુર બોલી બોલનારાં પક્ષીઓ પોતાની માદા અને બચ્ચાં સહિત મધુર શબ્દોચ્ચાર કરતાં રમી રહેલ છે. તે સ્થળમાં યમરાજનો, વૃદ્ધપણાનો, દુષ્કાળનો તથા રોગનો ડર છેજ નહીં; કેમકે ત્યાં તો પશુ જંતુ વગેરે ચરાચર પ્રાણી માત્ર તમામ દુષ્કર્મથી મુક્ત થઈ મુક્તિધામને વરે છે.

તે મુક્તિદાતા પુરીમાં બ્રાહ્મણો વેદધ્વનિ ઉચર્યા કરે છે તેના ગંભિર્ય અને મધુર ધ્વનિવડે ગગન ગાજ્યાં કરે છે. સ્ત્રી અને પુરૂષો તમામ સ્વર્ગ સમાન ઉત્તમ સુખવિલાસમાં હમેશાં મગનજ રહેલ છે. તેમજ સુંદર સુંદરીઓ સોળે શૃંગાર સજી અતિ ઉમંગ સહિત વિહાર કરતી જોતાં તેણીઓના અંગોપાંગમાં કામદેવ રમી રહેલો દૃષ્ટિગોચર થાય છે. જ્યાં હાથી રથ પાલખી ઘોડા વિગેરે વિવિધ અને પાર વગરનાં વાહનો વિદ્યમાન છે. અને અઢાર જાતીનાં વરણો જ્યાં આનંદમય નિવાસ કરે છે. વળી અડસઠે તીર્થ આપો આપ ત્યાં નિવાસ કરીને મુનીજનોના દૈહિક, દૈવિક અને ભૌતિક એ ત્રણે તાપ દૂર કરે છે. રાત દિવસ સ્ત્રી પુરૂષો ગોમતી અને સાગરાદિ તીર્થજળમાં સ્નાન કરે છે, અને સતશીળ ધર્મ દયા દાન વગેરેના નિયમો જાળવ્યા કરે છે. તે તીર્થસ્થળની હજૂર દેવો, દાનવો અને નાગ વગેરે હાથ જોડી સેવા કર્યા કરે છે. તેમજ ત્યાં છપ્પનકોડ યાદવવીરો વસી રહેલ છે, અને એ બધાં કારણોને લીધે પરમપાવન ધામ ગણાતાં બ્રહ્માજી, મહાદેવજી અને શેષજી નિયમ રાખીને અહર્નિશ દ્વારિકાનાં દર્શન કરવા આવ જા કર્યાજ કરે છે. ૭—૧૪

(દોહરા—છંદ.)

રાજાજી રનછોરજી, રાજ્ય કરત તિહિ ઠૌર;
અષ્ઠ સિદ્ધિ નવ નિધિ તહાં, રહી દાસી કરજોર. ૧૫
સુત પ્રદ્યુમન તિનહીકો, અંગ અંગ અતિ સાર;
તાત છબિ તનકાંતિ સમ, કામદેવ ઔતાર. ૧૬
તા અંગજ અનિરૂધ પ્રબળ, વજ્રનાભ સુત તાહિ;
અજહું વંશવૃદ્ધિ ઘની, વ્યાસ ભાગવત માંહિ. ૧૭
તા કુલ ઐસે પ્રબલ ભયે, કરિ સખાત યશ ભાન;
અંધકાર આસુરી હને, જાનત સકલ જહાન. ૧૮

એ દ્વારામતીના રાજતખ્ત ઉપર શ્રી રણછોડરાય રાજ્ય કરે છે, એથી તેમની અગાડી આઠે સિદ્ધિ નવેનિધિયો દાસીની પેઠે હાથ જોડી હાજર રહેલ છે. એ **શ્રીકૃષ્ણજી** (રણછોડરાયજી) નો કુંવર **પ્રદ્યુમ્ન** કુમાર કે જેનાં અંગોપાંગ અતિ સુંદર હોવાથી શ્રીકૃષ્ણજીની છબી સરખીજ મહાન્ તેજસ્વી છબીવંત સાક્ષાત કામદેવના અવતાર રૂપજ થયો. તથા તે મહાબળીનો પરાક્રમી પુત્ર **અનિરૂદ્ધ** થયો કે જેણે **મિસર** દેશના **શોણિતપુરના** રાજા **બાણાસુરની** કન્યા **ઊષા** સાથે લગ્ન કર્યું હતું, અને તેનો પુત્ર **વજ્રનાભ** થયો. એ પ્રમાણે ચાલેલી વંશપરંપરા સંબંધી સવિસ્તર હકીકત વેદવ્યાસજીએ ભાગવતમાં બતાવેલ છે, અને એજ વંશની હજુ લગી પણ બહુજ વંશવૃદ્ધિ છે. એટલે કે **શ્રી આદ્યનારાયણથી** ચુંવાલીશમી પેઢીએ યદુરાજા થયો તેના નામપરથી તેના વંશજો યદુવંશી—યાદવ કહેવાયાં, અને એના પછી દશમી પેઢીએ અવતારી પુરૂષોત્તમ શ્રી કૃષ્ણજી થયા. મતલબ કે આદ્યનારાયણથી ચોપનમી પેઢીએ શ્રી કૃષ્ણજી થયા. પટરાણી રૂક્ષ્મણીના પુત્ર પ્રદ્યુમ્નનો પુત્ર અનિરૂદ્ધ ઊષાને પરણ્યો એનાથી, અગર તો જાંબુવતીનો પુત્ર શાંબ બાણાસુરના પ્રધાન **ન કૌભાંડની** કન્યા **રામાને** પરણ્યો એથી, યદુપુત્ર ઉષ્ણીક યાદવાસ્થળી થઈ તે વખતે શોણિતપુરમાં હોવાથી બચવા પામ્યો હતો. બાણાસુરની રાજ્યગાદી પુત્ર ન હોવાથી કૌભાંડને હાથ આવી; પરંતુ કૌભાંડ પણ અપુત્રીઓ હતો એથી તે રાજ્ય ઉષ્ણીકને પ્રાપ્ત થયું.

આખા શરીરના તમામ અવયવોમાં પુરૂષ અને સ્ત્રીની જનનેંદ્રીય અત્યંત કોમળ હોય છે. એ જગોએ કોઇ પણ જાતનાં વિજાતીય તત્વો ચામડીના અંતરપડમાં કે રક્તમાં ભેગાં ન થાય તેને માટે પરમ કૃપાળુ જગદીશ્વરે અગાધ ચાતુર્ય વાપરી યોજના કરેલી છે. પહેલી યોજના એ છે કે એ સ્થાનો ઉપર સંખ્યાબંધ રોમ (વાળ) ઉગે છે તે દ્વારા પસીના વીગેરેનાં ખરાબ તત્વ બાહાર પડે છે. મળમૂત્ર દ્વારા પણ ખરાબ તત્વ બાહાર પડે છે. જનનેંદ્રીય જેવો કોમળ અવયવ રૂક્ષ ન થઇ જાય માટે તે સ્થાને ચરબીવાળો ચીકણો પદાર્થ ઇંદ્રીના ફુલની ત્વચા ઉપર આવે છે. અને તે ભાગનો કેટલોક ભાગ ચામડીથી ઢંકાયલો રહે છે જેથી એ ખાલ હમેશાં સુંવાળી રહે છે, સ્ત્રીઓના યોનીસ્થાનમાં પણ આવો ચીકણો પદાર્થ હમેશાં ઝર્યા કરે છે, તેથી તે સ્થાન પણ રૂક્ષ ન થતાં સુંવાળુંજ રહે છે. આ સ્થાનમાં ચરબી જેવો સ્નિગ્ધ પદાર્થ જે ઝરે છે તેને સ્નાન કરતી વખત ન ધોવામાં આવે તો પરિણામ એ આવે છે કે એ સ્થળે કહોવાણ થઈ દુર્ગંધ મારે છે, અને એ સડેલા ચીકણા પદાર્થમાં બારીક જંતુઓ પેદા થાય છે. જે જંતુઓ સુતરના તારથી પણ ઝીણા હોય છે. એ જંતુઓના લીધે ઇંદ્રીના અવયવોને ચળ આવે છે. અને તેને ચોળવાથી બારીક ફોલીઓ થાય છે. એ ચળ એટલી તો મીઠી લાગે છે કે એવી કોમળ ત્વચા ઉપર પોતે જરા પણ વિચાર ન કરતાં તેને હાથ અને નખથી ઘર્ષણ કર્યા કરે છે. આવા કહોવાણથી આવતી ચળ કેવી હોય છે તેનો ચિતાર વૈદ્યજીવનમાં લોલીંબરાજ કવીએ આપેલો છે—

नख मुख लालन सुखदा, पामा रामा नितम्ब विस्तारा ।
स्नेह कनक रसगन्धैः गच्छति पुर्वापरावशंयाति ॥

અર્થ—નિતંબ ઉપર પસરેલી પામા (ખસ) અને મોટા નિતંબવાળી રામા (સ્ત્રી) એ બન્ને નખ અને મુખવડે લાલન કરવાથી સુખ આપનારાં છે. એમાંની પહેલી ખસ, સ્નેહ (તેલ) કનક (ધંતુરો) રસ (પારો) ગંધ (ગંધક) વડે જાય છે—એટલે નાશ પામે છે. અને બીજી (રામા) સ્નેહ (પ્રીતિ) કનક (સુવર્ણ દ્રવ્યાલંકાર) રસ (ષટ્ રસાદિ ભોજન પાનાદિક અથવા આનંદ) અને ગંધ (સુગંધી પદાર્થો) વડે વશ થાય છે. આ શ્લોકથી તેનું રહસ્ય સહજ સમજાઈ શકે છે કે—પામા ઉપરની દવાથી અને રામા (સ્ત્રી) કામશાસ્ત્રમાં વર્ણન કરેલા નખાદિના સ્પર્શથી, ચુંબનાદિ ઉપાયો લાગુ પાડવાથી, સુખથી, નિતંબ (ધગડા) ના ભાગથી પુષ્ટ થવા માંડે છે, ને તે સ્નેહથી સુવર્ણાદિ અલંકારથી, ષટ્ રસાદિના ખાનપાનથી, સુગંધી પદાર્થોથી વશ થાય છે.

ઉપરના શ્લોકમાં વર્ણન કર્યા પ્રમાણે એ ચળ એવી હોયછે કે માણસ જાત નખથી ને હાથથી, મોંથી શીતકારા ભરતાં તેને વલુરી તે ઉપરની ત્વચાને લોહી લોહવાણું કરી નાખે છે. આવી સ્થિતિમાં ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે (Macous membrane) ને ઘર્ષણ થવાથી શરીરને રોમાન્ચ થાય છે. અને તે રોમાન્ચના જોરથી શરીરમાંનું વીર્ય પોતાના સ્થાનથી ભ્રષ્ટ થાય છે. ભ્રષ્ટ થએલું વીર્ય કરાંઝી જંગલ જતી વખતે અથવા પેશાબ વખતે ઇંદ્રીય દ્વારા નીકળે છે. આવી વલુરવાની ટેવના પરિણામે હાથવતે ઇંદ્રીને ઘસવાથી એક જાતનો રસ પડે છે, અને તેમાંથીજ હસ્તમૈથુન કરવાની ટેવ છોકરા અને છોડીઓ બન્નેને પડે છે.

હસ્તમૈથુનની ખરાબ ટેવ પડવાનું બીજું કારણ ખરાબ સોબત છે. કાચી વયમાં વગર સમજમાં બાળકો દેખાદેખી આવી કૃતી કરતાં શીખે છે. તેનું કારણ માબાપોની બેદરકારી શિવાય કંઇનીથ.

પુખ્ત વયનાં સ્ત્રીપુરૂષોનું મૂળમાં લગ્ન થયેલું હોતું નથી, અથવા લગ્ન થયા પછી તેઓ વૈધવ્ય દશામાં હોય છે તેવી સ્થિતિમાં વૃત્તિ ઉશ્કેરનારી વાર્તાઓ વાંચી કે સાંભળી તેમાં ચિત્ત લગાવી મનન કરવાથી, અથવા શૃંગાર રસથી ભરપૂર એવાં નાટકો જોવાથી, અથવા જાનવરાદિનું મૈથુનકર્મ જોયા પછી અને તેવા વિષયમાં વૃત્તિ સંલગ્ન કરવાથી વીર્ય પોતાના સ્થાનથી ભ્રષ્ટ થાય છે. તેવી વખતે ઇંદ્રીને થોડી વાર પણ ઘર્ષણકરવાથી અગર ચોળવાથી આ વિનાશકારક માઠી ટેવ પડે છે. ઉપરનાં મુખ્ય કારણો શિવાય બીજાં અનેક કારણો છે. તે લખવાથી આ લેખ લંબાણ થાય માટે હવે વધારે વિસ્તાર ન કરતાં આવા નાશ કારક દર્દથી પીડાતા દર્દીઓને આરામ કરવાના ઉપાયોનું વર્ણન કરૂં છું.

હસ્તમૈથુન સંબંધે વિશ્વ વિખ્યાત નેચરોપથીના એડીટર અને પ્રોપરાઇટર ડૉક્ટર **બેનેડીકલસ્ટે** અમેરીકા ખંડના ન્યુયોર્ક શહેરમાં કુદરતી રીતે આરામ કરવાના મંડળમાં એક અમુલ્ય ભાષણ આપ્યું છે, તે આવા દરદીઓને માટે આશીર્વાદ રૂપ હોવાથી નીચે લખેલા ઉપાયોમાં તેનો કેટલોક આધાર લેવામાં આવ્યો છે.

હસ્તમૈથુનથી નીપજતા પરિણામોને કુદરતી રીતે દુરસ્ત કરવા વિષે આપણે હવે પછી વિવેચન કરીએ તેમાં સૌથી પહેલાં આપણે કહેવું પડશે કે વૈદકવિદ્યા આ દુઃખ દૂર કરવાને અશક્ત છે. જડ ઘાલી રહેલા દરદોની પેઠે આ વ્યાધીથી હમેશને માટે આરામ જોઇતો હોય તો તે ઉપાય અંદરનો જ હોવો જોઇએ. સલાહથી, શીખામણથી, ધમકીથી કે સખ્ત સજાથી આ દુઃખ દૂર થવાની જરા પણ આશા નથી. આ રોગનો દર્દી કદાચ આ દુષ્ટ કુટેવને થોડા વખત માટે છોડી દે; તો પણ આગળ જતાં તેજ ટેવનો દાસ થઇ રહેવાનો, એમાં જરા પણ સંશય નથી; માટે આ રોગનું કારણ પ્રથમ દૂર કરવું જોઇએ. અને તે કારણ તો માત્ર લોહીનો વિકાર તથા પ્રકૃતિનો વિકાર છે. તેથીજ ઇંદ્રિઓ ઉશ્કેરાઇ રહેલી હોય છે. એ ઇંદ્રિઓને શાન્ત કરવા સારૂ ઇંદ્રિ ઉપર વારંવાર ઠંડુ પાણી (શીતોદક) રેડ રેડ કરવાની જરૂર છે. તેથી કરીને તે ઝેહેરી અને હઠીલો પદાર્થ પીગળી પાણી થઇને શરીર ઉપરના છીદ્રો તેમ બોવેલ્સ (આંતરડાં) અને કીડની (મૂત્રપીંડ) માંથી નીકળી જશે. પાણી કેવી રીતે રેડવું તે દરેક કેસ માટે વિચારવાનું છે, અને તેનો વિચાર માત્ર ડૉક્ટર કરી શકે છે.

આ દર્દ ઉપરના ઉપાયોમાં નિર્બળ થએલા જ્ઞાનતંતુઓને તાકત આપવા સારૂ વાયુ સ્નાન (Air Bath) પણ જરૂરનું છે. મેં આ સ્નાનની આરામ કરનારી અસર પૂર્ણરીતે અજમાવેલી છે. આવા વ્યાધીથી જે લોકોના જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાઇ ગયા હોય તે લોકોએ તો દિવસમા ઓછામાં ઓછા ત્રણ વખત આ સ્નાન કરવું જોઇએ. શરૂઆત વખતે હવામાં નગ્ન શરીરને પાંચ મીનીટ રાખવું અને ધીરે ધીરે એક કલાક સુધી વધવું, હવાસ્નાન શિવાય આગળ કહી ગયા તેમ પાણી રેડવાની પણ ક્રિયા કરવી જોઇએ.

ઠંડાપાણીથી ગરમી વધે છે. તેનું કારણ એ છે કે અંગના જે ભાગો ઉપર આપણે ઠંડુપાણી રેડીએ છીએ તે ભાગ ઠંડો પડે છે એટલે એ ભાગની અંગ ગરમી બરાબર રાખવા શરીર અંદરની ગરમી બાહારની બાજુએ ધસારો કરે છે. ગમે તેવો લાગેલો થાક બહોળા ઠંડાપાણીમાં સ્નાન કરવાથી મટી જાય છે, અને અંગમાં વિલક્ષણ જાતનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે. મુદ્દો એ છે કે નિર્બળ થઇ ગએલા જ્ઞાનતંતુઓને પૂરતી ગરમી આપવાની જરૂર છે. રૂષ્ટપુષ્ટ માણસોએ આ ક્રિયા ખુલ્લી હવામાં કરવાની છે. અને તદન નબળા થઇ ગએલા અશક્ત માણસોને તો પોતાના બિછાના આગળ કરવા હરકત નથી. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રથમ

હવાનું સ્નાન કર્યા પછી તુરત પાણીનું સ્નાન ન બની શકે તો સૂર્યના તાપનું સ્નાન (Sun thba) કરવું જોઇએ. એટલે એ અવયવો ઉપર સૂર્યના તાપનાં કિરણો લેવાં જોઇએ. સૂર્યના કિરણોમાં વિલક્ષણ ગુણ રહેલો છે. આપણું જીવન પ્રાણ તત્ત્વ ઉપર રહેલું છે. પ્રાણએજ સ્થૂળશરીરના ચલનવલન આદિ વ્યાપારનું કારણ હોવાથી તેને આપણે જીવરૂપે સમજીએ છીએ. શરીરના અવયવો પાસે પોતાના યથાર્થ કામ કરાવવાં, રક્તની શુદ્ધી રાખવી તથા તે બધાં દ્વારા મન ઇત્યાદિ પણ સ્વચ્છ રાખવાં એ પ્રાણનું કામ છે. માણસનું બળ પરાક્રમ જે વીર્ય એ શબ્દથી વ્યવહારાય છે તે પ્રાણશુદ્ધિથીજ બની આવે છે; અને પ્રાણવિક્રિયાથી વીર્યનો નાશ થાય છે. પ્રાણનિરંતર શુદ્ધ રહેવા માટે બહીરંગ તથા અંતરંગ સાધનનોની પ્રાચીન કાળના મહાત્માઓએ યોજના કરેલી છે. તેમાં બહીરંગ સાધનોમાં, સ્નાન, પાન, ભોજન, વિહાર વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પ્રાણાયામ, સ્વરસંધાન, વિચાર, સાત્વિકજલ્પ, ધ્યાન, અને ઉપાસનાદિ અંતરંગ સાધનો છે. વિદ્યુતશાસ્ત્રમાં એ વાત પ્રસિદ્ધ છે કે કર્તૃમ વીજળીનાં બે સ્થાન હોય છે. એક પ્રબળ (પૉઝીટીવ) બીજું નિર્બળ (નૅગેટીવ). આપણા પ્રાણને પણ તેમજ છે. આપણા પ્રાણનાં બે સ્વરૂપ છે. (૧) ઉષ્ણપ્રાણ (૨) અને શીતપ્રાણ. ઉષ્ણપ્રાણનું મુખ્ય સ્થાન સૂર્ય છે. શીતપ્રાણનું મુખ્ય સ્થાન ચંદ્ર છે. સૂર્ય એક તેજનો ગોળો જણાય છે ખરો; પણ તેમાંથી પ્રાણપ્રવાહ નિરંતર ચાલુ રહે છે, અને તેનાથી બધું વિશ્વ પ્રાણવાળું રહે છે. ચંદ્ર ગોળમાંથી પણ એવો શીતપ્રવાહ ચાલુ રહી વિશ્વને પોષે છે. એટલે સૂર્યપ્રાણ પ્રબળ (પૉઝીટીવ) છે અને ચંદ્રપ્રાણ નિર્બળ (નૅગેટીવ) છે. આથી ખાત્રી થશે કે સૂર્યના કિરણોનો તાપ શરીરના જે અવયવો ઉપર પડે છે તેમાં સૂર્યમાંથી નીકળતો પ્રાણતત્વનો પ્રબળપ્રવાહ તે અવયવોમાં દાખલ થઈ તેની નિર્બળતા દૂર કરી તે અવયવને બળવાન બનાવે છે. માટેજ એવા નિર્બળ અવયવ ઉપર સૂર્યના તાપના સ્નાન (Sun bath) ની આવશકતા છે.

ખોરાક બની શકે તો જીંદગી પર્યંત, ને ન બની શકે તો લાંબી મુદત સુધી તીખો તમનમો ન લેવો જોઇએ. (સાત્વિક આહાર લેવા જોઇએ.) માંસ આહાર વર્જ કરવો જોઇએ. આથી કરીને માંસાહારી લોકો આ મત સાથે એક મત થશે નહીં. પણ **બેનેડીક્લસ્ટ** કહે છે કે—મારે લાંબા વર્ષોના અનુભવથી મેળવેલા જ્ઞાનને અનુસરી ચાલવું પડે છે. અને હું ખાત્રીથી કહી શકું છું કે કુદરતી ઉપાયોની યોજનાથી દરદીઓ સશક્ત થઈ તે પોતાની સઘળી જીંદગી પર્યંત માંસાહાર વર્જ કરશે.

બીજો ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે—ઘરની અંદર પરોઢીઆમાં ચાર ઘડી રાત્રી રહે તે વખતે બિછાનામાંથી ઉઠી ઘરમાં વ્યાયામ (કસરત) કરવો. જાગ્રત થઈ બિછાનામાં પડી રહેવું એજ રોગનું ઘર છે. બળવાન શરીરની આવશ્યકતા એ સંબંધીનો લેખ ચાલુ સાલના અંક ૧—૨ માં આપેલો છે, તે જોવો.

ત્રીજો—ઉપાય આખો દિવસ પગે મોજાં કે બુટ પહેરી ન ફરતાં ખુલ્લે પગે ચાલવાની જરૂર છે. જેથી કરીને જનનેંદ્રીય કૌવતવાળી થાય છે, ને શરીર પણ મજબુત થાય છે, કે જેની આ દરદમાં જરૂર છે. ખુલ્લા પગે પૃથ્વીપર ફરવાથી કેટલા લાભ છે. એ “ આયુષ્ય આરોગ્ય બળ અને સુખ પ્રાપ્તીનો અમોઘ ઉપાય. ” એ સંબંધીનો લેખ જોવાથી ખાત્રી થશે.

દરદીની સ્થિતિ પણ જોવાની છે. નિર્દોષ મેલાવડા કે જ્યાં ગાન, તાન તથા એવી બીજી ગમતો થાય છે ત્યાં વિશેશ જવાનું રાખવું. કામ પણ જુદું જુદું કરવું. એટલે કે

શરીરનું કામ બદલવામાં આવે તેવીજ રીતે માનસિક કામને બદલવું, જેથી કરીને બન્નેની સમતોલ સ્થિતિ રહે.

છેવટ આત્માના વિકાશક્રમ ઉપર આવીએ—જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ અને આખા શરીરના કમકૌવતને લીધે દરદીઓ (ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ.) તદ્દન લાચાર થઈ જાય છે, તેથી કરીને વખતે ગમગીની થઈ આવે છે, અને આત્મહત્યા પણ કરે છે. વૈદ્ય અને ડૉક્ટરની એ ફરજ છે કે—મન અને શરીરને સમતોલ સ્થિતિમાં રાખી જીંદગીમાં આશા અને ખુશાલી ઉત્પન્ન કરવી. તેથી કરીને શરીરની અશક્તીને બદલે તુરત કૌવત અને આરોગ્યત થશે. દરદીને આશ્વાસન આપવું, પોતે પોતાના કૃત્યનો પસ્તાવો કરતો હોય તો તે દોષ માટે તે તકસીરવાન નથી, એવો ઉપદેશ દાખલા દલીલોથી તેના મન ઉપર દસાવવો. દરદ કદાચ પોતાના માબાપ ઉપર આરોપ મુકતો હોય તો તે પણ દૂર કરવાની તજવીજ કરવી; કારણ કે તેઓ આ બાબતથી તદ્દન અજ્ઞાન હોય છે. દરદીના મનના અયોગ્ય અને દુઃખદાયક વિચારોને તેના મન ઉપરથી દૂર કરવાની દરેક દાક્તર કે વૈદ્યની ફરજ છે. એટલુંજ નહીં પણ તેના આત્માને કુદરતી સ્નેહ અને સૌંદર્યતાથી ભરપૂર કરવો, જેથી તેના આત્માની શાન્ત સ્થિતિ રહેશે. અને ઇશ્વરના ચાતુર્ય અને તેની કૃપા વિષે તેને ખ્યાલ આવશે, કે પરમાત્મા ઉપર જે કોઈ વિશ્વાસ રાખે છે તેને તે કોઈ દિવસ ત્યાગ કરતો નથી. દરેક દરદીએ આ સિદ્ધાંત જાણવો જોઇએ, અને મુંગા મોંઢે માથે આવી પડેલું દુઃખ સહન કરવાને શીખવું જોઇએ. અને એમ જાણવું કે દુઃખ આવી પડે છે તે દૂર કરવાનો સારામાં સારો ઉપાય આપણા જાણવામાં હોતો નથી તે એક પરમાત્માના જાણવામાં હોય છે. તેવા કુદરતી ઈલાજોથી તેમને આરામ થશે; પણ તેણે કુદરતના કાયદાને તાબે રહી વરતન કરવું જોઇએ.

જો જડ ઘાલી બેઠેલું હઠીલું દરદ હોય તો તેવા દરદીએ દરેક વર્ષમાં થોડાં અઠવાડીઆં આ દરદો દૂર કરવા સારૂ સ્થાપન થએલા આશ્રમોમાં (Senitorium) ગાળવા. અને તેવાં આશ્રમો ન હોય તો સમુદ્રની કે સારા પર્વતોની હવામાં જઈ અમુલ્ય લાભ લેવો. જેથી એવા દરદીનાં શરીર તથા આત્માનું પુનર્જીવન થશે.

પ્રિય સજ્જનો ! આ લેખ વાંચ્યા પછી કેટલાકના મનને એવો પ્રશ્ન થશે કે આ આખા લેખમાં આવાં દરદ મટાડવા સારૂ હીરા માણેક કે સુવર્ણની મ્હોટી માત્રા તો કંઈ બતાવી નથી, અથવા કોઈ મ્હોટા નામાંકિત ડૉક્ટર કે વૈદ્યની કે પોતાની પેટંટ દવા બતાવી નથી અને મફતીઆ પાણી, હવા, અને સૂર્યના તાપના ઉપાય બતાવ્યા છે તેથી આવા મહાન્ વ્યાધિ ઉપર શું અસર થશે? પરંતુ આવા દરદો એવી એક પણ કૃત્રિમ (આર્ટીફીશીયલ) દવાઓથી મટવાનાં નથી. એવા દર્દીઓ પાસે વધારે પૈસા પડ્યા હોય તો તેની અને શરીરની ખરાબી કરવા ભલે તે પૈસાને ગુમાવે; પરંતુ આખરે કુદરતી ઉપાયો શિવાય એવું નાશકારક દર્દ કદી મટવાનું નથી.

આ લેખ સમાપ્ત કરવા પહેલાં મારી નમ્ર વિનતી એ છે કે ઉપરના ઉપચારો ગમે તે પ્રકારે થએલા વીર્યશ્રાવથી થએલી કમ તાકતને પણ એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. અને તેવા દરદથી દર્દી મુક્ત થશે. તેમ છતાં દવાના રગડા પીવાથી આરામ થાય છે એવી જેની દ્રઢ મનોવૃત્તિ થઈ રહેલી છે તેને માટે અમો "પુરૂષ સ્ત્રીની વીર્ય ક્ષીણતા, વીર્યશ્રાવ, વીર્યનાશ, અને નપુંસકપણા વીગેરે સંબંધીના લેખમાં" યથા ક્રમે દવાઓનું પણ વર્ણન લખીશું.

સ્ત્રીઓના રોગ.

(DISEASES OF WOMEN.)

ઊત્પત્તિ અવયવના વ્યાધિઓ.

સ્ત્રી અંડનો વરમ. (OVARITIS.)

પ્રકાર:—તીક્ષ્ણ ને દીર્ઘ.

તીક્ષ્ણ વરમનાં કારણ:—રજોદર્શન વખતે વિષયભોગ ભોગવવાથી, શરદી લાગવાથી, કે ભેજમાં બેસવાથી ઋતુસ્રાવ એકદમ બંધ થવાથી, ગર્ભાશયના વરમની સાથે આ અંગમાં પણ અસર થવાથી, અગર બસ્તીમાં કોઈ સ્થળે વરમ કે ગડ હોય તેની અસરથી કોઈવાર સ્ત્રી અંડનો વરમ થાય છે. પ્રસુતિ પછી ગર્ભાશયમાં અને સ્ત્રી અંડમાં વરમ સાથે કેટલીકવાર થતો જોવામાં આવે છે. અંડમાં રસોળી થઇ હોય તો પછી વરમ થવાનો ને પાકવાનો સંભવ રહે છે. આ સિવાય સ્ત્રી અંડને કાંઈ સખત વાગવાથી કે ઇજા થવાથી તીક્ષ્ણ વરમ થઇ આવે છે.

દીર્ઘ વરમ ને તેનાં કારણો:—સ્ત્રી અંડનો દીર્ઘ વરમ એ ઘણોજ ઉપયોગી વિષય છે. અતિશય વિષયભોગ, નાની ઉમ્મરમાં થતો વિષયભોગ, વિષયભોગને અર્થે નાની ઉમ્મરમાં અયોગ્ય હથિયારથી કરેલ હસ્તક્રિયા, રજોદર્શન જલદી થવે, તે માટે નાનપણમાં કરવામાં આવતા મૂર્ખાઈ ભરેલા ઉપચારો, ગર્ભાશયના વિવિધ વ્યાધિઓ, ઈત્યાદિથી દીર્ઘ વરમ થાય છે. કોઈવાર સ્ત્રીને પ્રમેહ થવાથી અંડાશયમાં જરા હલકો વરમ થાય છે ને દુખાવો જણાય છે.

ચિન્હ તથા લક્ષણ:—તીક્ષ્ણ વરમનાં ચિન્હો, રતાશ, પીડા, દુખાવો, ને ઉષ્ણતા એ મુખ્ય છે તે સાથે થોડોએક તાવ આવે છે, પણ તીક્ષ્ણ વરમ બહુ થોડીવાર જોવામાં આવે છે. દીર્ઘ વરમમાં પણ સ્ત્રીઅંડના ભાગમાં દુખાવો રહ્યા કરે છે, અને આંગળી નાખીને પરીક્ષા કરવાથી પણ અંડના ભાગમાં સ્પર્શ થતાં તે બહુ દુખે છે, અંડાશયની વૃદ્ધિને ઘટ્ટતા થયેલી જણાય છે. આ દરદવાળી સ્ત્રી ઉભી રહે, ત્યારે પણ પેડુમાં દુખવા માંડે છે, દસ્ત ઉતારતાં તેમજ પવન છોડતાં પણ દુખાવો થાય છે. અંડાશયના તીક્ષ્ણ વરમમાં દુખાવા સાથે દાહ જણાય છે, અને ટટાર ઉભા રહેવાથી દુખાવો વધે છે.

તીક્ષ્ણ વરમમાં શરૂઆતમાં કેટલીકવાર મદનોન્માદ (Nymphomania) થાય છે; પણ જ્યારે વરમ બરાબર જોર પકડે છે, ત્યારે વિષય તરફ બીલકુલ વૃત્તિ જતી નથી. તીક્ષ્ણ વરમમાંથી અંડાશય કોઇવાર પાકે છે.

દીર્ઘ વરમ થવાથી અંડાશય આસપાસના માંસમાં ચોટી જાય છે, અને કેટલીકવાર સ્ત્રીને વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થાય છે, કોઇવાર અંડાશયમાં આથી રસોળી થઇ આવે છે. અંડાશયના વરમ સાથે કેટલીકવાર હિસ્ટીરીઆ જોવામાં આવે છે.

પરીક્ષા:—સ્ત્રીના અંડાશયની પરીક્ષા કરવા માટે ગુદાદ્વારમાં આંગળી તેલવાળી

કરીને નાખવાની જરૂર પડે છે, કેમકે તેમ કરવાથી આંગળી ગર્ભાશયની પડખે જઇને અંડાશયનો સ્પર્શ કરી શકે છે. વરમ થવાથી અંડાશય સુજેલ, વૃદ્ધિ પામેલ અને દુખતો લાગે છે.

અંડાશયનો દુખાવો. (OVARIAN NEURALGIA.)

અંડાશયમાં જ્યારે દુખાવો લાગે, ત્યારે ઘણીવાર તે વરમને લીધે હોય છે, તો પણ કોઇવાર માત્ર જ્ઞાનતંતુના દોષથી તેમાં દુખાવો થતો જોવામાં આવે છે. વરમની સાથે રતાશ, ઉષ્ણતા અને સોજો હોય છે, પણ જ્ઞાનતંતુના દોષ સાથે એમાંનું કશું હોતું નથી. જ્ઞાનતંતુના બગાડથી થતો દુખાવો એકદમ્ ઉપડે છે, એકદમ બંધ થાય છે; વળી તે ફરી ફરીને અમુક મુદતે થયા કરે છે.

અંડાશયનું જળંદર, કઠોદર. (OVARIAN DROPSY.)

અંડાશયનું જળંદર થાય છે, ત્યારે તેમાં પ્રવાહી ઘણીવાર છુટું ફેલાયેલું હોતું નથી, પરંતુ નાની મોટી એક અગર વધારે રસોળીઓમાં સમાએલું હોય છે. અંદરનો પ્રવાહી કેટલીકવાર સ્વચ્છ પાણી જેવો હોય છે, કેટલીકવાર ચીકણો કે કેટલીકવાર તાંતો ચાલે તેવો હોય છે, કોઇવાર બેત્રણ રસોળીઓ હોય છે, તે દરેકમાં જુદી જુદી જાતનો રસ ભરાણો હોય છે. ઘણીવાર એકાદ રસોળીમાંથી પરૂ પણ નીકળે છે.

કારણ:—કેટલીક સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિજ એવી હોય છે કે તેમને જળંદર અને રસોળીનાં દરદ જલદી થાય છે; આથી તેવી સ્ત્રીઓને પ્રસવ વખતે કાંઈ ઇજા થવાથી, પડી જવાથી, કાંઈ વાગવાથી, ધાસ્તીથી, અતિ શ્રમથી, શરદી લાગવાથી, કે અતિશય હવસ (Excitement) થી જળંદર થઈ આવે છે. રતુશ્રાવ એકાએક શરદીથી બંધ થવાથી, પણ કેટલીકવાર જળંદર થાય છે, તોપણ હજી તેનાં કારણો બરાબર ચોકસ થયાં નથી.

સાથે થતા રોગો:—આ સાથે કેટલીકવાર અંડાશયમાં અર્બુદ પણ થાય છે, અને તે વખતે વ્યાધિ ઘણો ગહન લાગે છે. કોઈવાર આખા શરીરે સોજા ચડ્યા હોય છે, વખતે છાતીનું જળંદર પણ સાથે હોય છે ને કોઇવાર પેટનું જળંદર થઈ આવે છે.

નિર્ણય:—અંદર તપાસ કરતાં ગર્ભાશયના મથાળા (fundus) થી જળદરની રસોળી જુદી લાગે છે, એટલે **સ્ત્રી સગર્ભા નથી** એમ નિર્ણય થાય છે, તેવીજ રીતે ફેલોપ્પન ટયુબ્સમાં જળંદર છે કે અંડાશયમાં છે તેનો નિર્ણય પણ યોનિમાર્ગમાંથી અગર ગુદાદ્વારમાંથી પરીક્ષા કરવા થકી થઈ શકે છે. **ગર્ભાશય વક્રતા થાય છે** (retroversion) ત્યારે ગર્ભાશયની આગળના ભાગમાં પેડુ ઉપર **એકદમ ગાંઠ થઈ આવી હોય** એમ લાગે છે, પણ જ્યારે કઠોદર થાય છે, ત્યારે એકદમ તેવી ગાંઠ દેખાતી નથી, પણ ધીમે ધીમે પેડુનો ભાગ વધે છે. કોઈવાર કઠોદર એટલું બધું થાય છે કે આખું પેટ મોટું થયું હોય તેમ લાગે છે, અને સ્ત્રીને પાંચ છ મહિનાનો ગર્ભ હશે એમ શંકા થાય છે, શ્રવણનળીથી જો બચ્ચાના રક્તાશયના ધ્વનિ સંભળાય નહિ તો આ શંકા ઘણીવાર ખોટી પડે છે. વળી કઠોદરમાં કેટલીકવાર પેટની એક તરફનો ભાગ મોટો થઈ આગળ વધે છે, અને યોનીમાર્ગથી તથા ગુદાદ્વારથી તપાસ કરતાં ગર્ભાશયનું કદ મોટું થયેલું જણાતું

નથી. તોપણ ક્યારેક ફ્રેઠોદરવાળી બાઈ પણ સગર્ભા હોય છે, અને બચ્ચાના રક્તાશયના ધ્વનિ સ્પષ્ટતાથી સંભળાતા નથી, ત્યારે એકંદર શરીર ઉપર જણાતી નિશાનીઓથી નિર્ણય કરવો પડે છે, અને કોઇ પણ ઉપાય લેવા પહેલાં માઠું પરીણામ ન આવે તેની કાળજી રાખવી પડે છે. પેટનું જળોદર થાય છે, ત્યારે હાથે પગે સોજા ચડે છે ને પેટ એક સરખું ગોળ ફુલે છે, પણ અંડાશયનું જળોદર થાય છે, ત્યારે પેડુનો ભાગ આગળ વધે છે, ને ઘણીવાર પેટથી જુદો પડે છે. ને દરદી સુઈ જાય છે, તોપણ તે ભાગ ઉંચો રહે છે, ને ઘણું કરીને હાથે પગે સોજા ચડતા નથી. પેટનો વધારો નીચેથી વધતો વધતો આવે છે.

ફેલોપ્યન ટયુબ્સના શ્લેષ્મ પડનો વરમ. (SALPINGITIS)

ગર્ભાશયનો વરમ થવાથી પ્રસવ વખતે થતા વરમથી અગર પ્રમેહના દુષ્ટ વરમથી કેટલીકવાર ફેલોપ્યન ટયુબ્સના શ્લેષ્મ પડમાં પણ વરમ થઇ આવે છે. આ વરમ ક્વચિતજ એકલો જોવામાં આવે છે. તેનાં લક્ષણોમાં વરમના ચિન્હો હોય છે.

અતિ આર્તવ. (MENORRHAGIA).

જ્યારે રજોદર્શનની સાથે ઘણો રક્તશ્રાવ થાય, ત્યારે અતિ આર્તવ થયો કહેવાય છે. ગર્ભાશયમાંથી બીજા કારણોને લીધે માત્ર રક્તશ્રાવ થાય તેનો અત્રે સમાવેશ કર્યો નથી, કોઈ વાર સ્ત્રીઓ દૂર બેસે ત્યારે બહુ લોહી વહે છે. તે રોગ આ સમજવો.

પ્રકાર:—(૧) કેવળ અતિ આર્તવ, (૨) ઉત્પત્તિના અવયવના વ્યાધિથી થતો અતિ આર્તવ, (૩) શારીરિક વ્યાધિથી થતો અતિ આર્તવ.

કારણ:—પહેલા પ્રકારનો અતિ આર્તવ થવાનું કારણ નબળાઈ, ચિંતા, ઘણું ખાઈ પીને બેસી રહેવાની ટેવ, કાંઈ રક્તદોષ, અતિશય વિષયભોગ, અતિ શ્રમ, કે કાંઈ વારસામાં ઉતરેલ શારીરિક બીગાડ હોય છે. બાળકને બહુ ધવરાવવાથી પણ અતિઆર્તવ થાય છે.

બીજા પ્રકારનો અતિઆર્તવ ગર્ભાશયના બીગાડથી, ગર્ભાશયમાં કોઈ કારણથી લોહીનો જમાવ થતો હોય તેથી, કમળ ઉપર ક્ષત પડ્યું હોય તેથી, અર્બુદને લીધે, ગર્ભાશયની અંદર વરમ થવાથી, પ્રસવ પછી બાળકની ઓર વગેરે ગર્ભાશયમાં રહી જવાથી, ગર્ભાશય વળી જવાથી, ગર્ભાશયમાં કાંઇ ગ્રંથી થવાથી, કે પ્રસવ પછી ગર્ભાશય બરાબર સંકુચિત્ નહિ થવાથી થાય છે.

ત્રીજા પ્રકારનો અતિઆર્તવ. ટાઢીઓ તાવ, લાલ તાવ, રતવા, ટાઈફસ, કોલેરા, ફેફસાંનો તીક્ષ્ણ વરમ, રક્તાશયના વ્યાધિ, કલેજાના વ્યાધિ ને ગુરદાના વ્યાધિમાં થતો જોવામાં આવે છે. સખત રોગ થઈ આવ્યો હોય ત્યારે કોઇવાર એટલો બધો રક્તશ્રાવ થાય છે કે દરદી વખતે તેથી મરણ પામે છે.

લક્ષણ:—પહેલા પ્રકારમાં રક્ત વિશેષ પણ સ્વાભાવિક જાતનું હોય છે, ને કોઇવાર તેમાં જામેલ ગાંઠા જણાય છે. બીજા પ્રકારમાં લોહી થોડા થોડા દિવસે અને પુષ્કળ નીકળે છે. તેમાં કેટલીકવાર મલ્લાલ ત્વચાનાં કે માંસના કટકા જતા જોવામાં આવે છે. કોઈ

કોઇવાર તે રક્ત ઘણું જ ગંધાય છે. લોહી જવાથી શરીર ફિક્કું પડે છે, ખાવાની રૂ થતી નથી, શ્વાસ ચડે છે, કોઇવાર પગે સોજા ચડે છે, મન બેચેન રહે છે, છાતીમ ધરકારાં થાય છે, અને અશક્તિ ઘણી વધી જાય છે.

સાધારણ અતિઆર્તવ અને ગર્ભપાત વખતે થતા આર્તવનો તફાવત:—કોઈ વાર જ્યારે સ્ત્રી બે ત્રણ માસ સુધી છેટે બેસતી નથી, અને પછી એકદમ લોહી શ્રાવ શરૂ થાય છે, ત્યારે ગર્ભપાત થવાનો હશે, કે માત્ર અતિઆર્તવ હશે તેનો નિર્ણ કરવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે ગર્ભપાત થવાનો હોય, ત્યારે શરૂઆતમાં વાંસામાં, સાથળ અને કેડમાં ભાર લાગે છે, અને કેટલીક વાર ટાઢ વાય છે, અને ઉલટી થાય છે. લોહ નીકળવા માંડે છે, ને પેડુમાં પ્રસૂતિ સમયના જેવો દુખાવો યાને વેણ શરૂ થાય છે. લોહીન પ્રવાહ નિરંતર એકસરખો ચાલતો નથી, પણ રહી રહીને ચાલે છે; તે સાથે પેટનો દુખાવ પણ રહી રહીને જોર પકડે છે, વળી ઘણું લોહી વહી જાય છે, તો પણ દુખાવો તેવો તેવો જ રહે છે, પણ ઓછો થતો નથી એ ગર્ભપાતનું મુખ્ય લક્ષણ છે. આ સિવાય ખર ખાત્રી જ્યારે અંદરથી ગર્ભ નીકળે છે, ત્યારે થાય છે. આથી સાધારણ રીતે માનવામ આવે છે તે કરતાં વધારે ગર્ભપાત પહેલા બે મહિનામાં થાય છે. આ વખતે નીકળત લોહીની પરીક્ષા કરવાથી, જ્યારે સ્ત્રીઅંડમાં પકવ થયેલ બીજ (ovum) ને સુક્ષ્મદર્શ યંત્રવડે જોવામાં આવે છે, ત્યારે જ ખાત્રી થઈ શકે છે, અને તે માટે યોની માર્ગમ વાદળીના કકડા વર્ત્તી વખત મુકીને તે કકડા જેમ જેમ લોહીથી ભરાઇ જાય તેમ તે તેને યંત્રવડે તપાસવા પડે છે. વળી ગર્ભપાત થાય છે કે કેમ તેની પરીક્ષા માટે ગર્ભાશ યને આંગળીવતી યોનીમાર્ગદ્વારા તેમજ ગુદાદ્વારા તપાસવાની જરૂર છે કેમકે તેથી તેન હીલચાલ બરાબર જાણી શકાય છે.

ગર્ભપાત થવાનો હોય, ત્યારે ઘણીવાર રક્તશ્રાવ પહેલો શરૂ થાય છે, ને પછી વેણ આવવા માંડે છે; વળી કમળનું મોઢું પણ વિસ્તૃત થયેલું હોય છે; પીડિત આર્તવમ પીડા પહેલી શરૂ થાય છે અને કમળનું મુખ ઘણે ભાગે બીડાએલ રહે છે.

કોઇ વાર જ્યારે સ્ત્રી આશરે પીસ્તાળીશ વર્ષની થાય છે, ત્યારે રજોદર્શન કેટલાક માસ સુધી વિના કારણે બંધ પડે છે, અને પછી એકદમ ઘણો રતુશ્રાવ થાય છે એટલે ગર્ભપાતની શંકા થાય છે. આ વખતે પણ ગર્ભ છે કે નહિ તેનો નિર્ણય કરવો પડે છે. હોમીઓપેથી અને બાયોકેમીસ્ટ્રીની દવા આ વખતે એવી રીતે આપી શકાય છે કે જેથી ગર્ભ હોય તો પણ હરકત આવે નહિ.

ન્યુનાર્તવ, અનિયમિત રજોદર્શન. (AMENORRHOEA.)

જ્યારે રજોદર્શન જે પ્રમાણે સ્વાભાવિક રીતે થવું જોઇએ તે પ્રમાણે થાય નહિ ત્યારે અનિયમિત રજોદર્શન કહેવાય છે.

પ્રકાર:—(૧) રજોદર્શનનો અનારંભ (૨) નષ્ટાર્તવ (૩) અકાળ રજોદર્શન.

કારણ:—રજોદર્શન યોગ્ય ઉમ્મર થાય તોપણ જ્યારે આર્તવ આવે નહિ ત્યારે રજોદર્શનનો અનારંભ કહેવાય છે, અને તે થવાનું કારણ ઉત્પત્તિ અવયવની અપક્વતા, ગેર-



—श्री धन्वंतरये नमः—

ધન્વંતરી.

"MENS SANA IN CORPORE SANO" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૨ જું.] જુન, ૧૯૦૯. [અંક ૬ ઠો.

भाग्यशाळी भेदू वेधू भावकोने भलामण.

(હરીગીત-છંદ.)

વ્હાલા વિવેકી વાંચકો વિનતી સ્વિકારો આ સદા,
એથી થશે અતિ આપને ફળદાયી નિત નિત ફાયદા;
હિત મન ધરી કહું કરિફરી ધરો ધ્યાને મ્હેર કૃપા કરી,
[1]ગદવ્યંતરી સદ ગાળવા વાંચો જ આ "ધન્વંતરી" ૧
શુભ દેખરેખની સાથ નિત નિત નવિન લેખ લખાય છે,
જુની નવિ શોધો તણાજ મુકાબલા પણ થાય છે,
કુદરતી ઉપાયોના કેઇ છે ખુલાસા જ ખરેખરી,
માટે નિરંતર મન દઇ વાંચો જ આ "ધન્વંતરી". ૨
ન કપોળકલ્પિત લેખ છે સુ પ્રસિદ્ધ ગ્રંથ પ્રમાણના,
અનુભવિ પ્રતિષ્ઠિત હાથના છે લેખ નહી કો અજાણના;
વળિ પૂર્વ ને પાશ્ચાત પદ્ધતિ પૂર્ણ રીતે અનુસરી,
માટે સદા સહુ દિલ દઇ વાંચો જ આ "ધન્વંતરી". ૩

---

૧ રોગ રૂપી વ્યંતરી.

સ્પીરીચ્યુઑલીઝમ.

(અનુસંધાન ગયા અંક ૪ થાના પૃષ્ઠ ૮૮ થી.)

આવા મંડળોમાં અગ્રગણ્ય ભાગ લેનાર સુપ્રસિદ્ધ મોટા શોધકો છે. એ મંડળોમાં ભરાતા સ્પીરીટ સરકલોમાં ગમે તે મરનાર માણસના આત્માનું આવાહન થઈ શકે છે. આપણા દેશમાં આવાં સ્પીરીટ સરકલો ભરાતાં નથી, જેથી તેમાં બનતા ચમત્કારોથી આપણે હજુ સુધી અજ્ઞાત છીયે. તે સરકલો કેવી રીતે ભરાય છે તેનું થોડું વર્ણન અત્રે આપવું દુરસ્ત ધાર્યું છે. એ નિયમથી સરકલ ભરવામાં આવે તો મરેલા માણસનો આત્મા આવી આપણા રૂબરૂ હાજર થશે. આપણી સાથે વાત ચિત કરશે. ટેબલ ખુરશી વિગેરે વજનદાર વસ્તુઓ આમ તેમ ખસેડશે. મકાન ચોમેરથી બંધ છતાં તેની પાસેથી ગમે તે વસ્તુ હજારો ગાઉ દૂરથી મંગાવશો તો પલક વારમાં લાવી હાજર કરશે. પ્રિય બંધુઓ! આ લેખમાં મારી લખેલી વાતો આપને આશ્ચર્યકારક લાગશે તેથી એવું નહી ધારતા કે આ વાતો અસત્ય છે.

સ્પીરીટ સરકલોમાં આવતાં અંતવાહક શરીરોથી બનતા અદ્‌ભુત ચમત્કારોની વાતો યુરોપ અને અમેરીકા ખંડમાં સ્થળે સ્થળે ચાલી રહી હતી, તેથી તેમાં કેટલી સત્યતા છે? તેનો તપાસ કરી નિશ્ચય કરવા તરફ વિદ્વાન વર્ગનું મન ખેંચાયું હતું જેથી તા. ૨૬ મી જાનેવારી સન ૧૮૬૯ ના દિવસે લંડન શહેરમાં **ડાયલેક્ટીકલ સોસાયટીની** એક મહાન્ સભા મળી હતી. ડાક્ટર **એડમન્ડની** દરખાસ્તથી સ્પીરીટ સરકલોની બેઠકો જાતે જઇ તપાસ કરી અંતવાહક શરીરોથી થતા ચમત્કારમાં કેટલી સત્યતા છે. તે રીપોર્ટ કરવા માટે કમીટીમાં બેરીસ્ટરો, પાદરીઓ, ડોકટરો, તત્વજ્ઞાનીઓ, સૉલીસીટ અને વ્યાપારીઓ વીગેરેની નેમણુંકો કરવામાં આવી હતી જેનાં નામ નીચે મુજબ છે.

૧ ઍચ. જે. ઍટકીન્સન ઍસ્કવાયર એફ. જી. સી.
૨ જી. વીટલે બેનેટ ઍસ્કવાયર.
૩ જે. ઍસ. બરમીંહેા ઍસ્કવાયર સી. ઇ.
૪ ઍચ. આર. ફોક્ષબર્ન ઍસ્કવાયર.
૫ ચાર્લ્સ બ્રેડ લૉ. ઍસ્કવાયર.
૬ જી. વૅન્ટન ક્રેમેરાન ઍસ્કવાયર ઍમ. ડી.
૭ જૉન. ચૅમ્પમૅન ઍસ્કવાયર ઍમ. ડી.
૮ રેવરન્ડ. સી. મોરીસ. ડેવીઝ. ડી. ડી.
૯ ચાર્લ્સ. આર. ડ્રાયસડેલ. ઍસ્કવાયર. ઍમ. ડી.
૧૦ ડી. ઍચ. દત્ત. ઍસ્કવાયર. ઍમ. આર. સી. ઍસ.
૧૧ મેસર્સ સી. ઍચ. દત્ત
૧૨ જેમ્સ. ઍડમન્ડ. ઍસ્કવાયર. ઍમ. ડી.
૧૩ મી. ઍડમન્ડસ.
૧૪ જેમ્સ ગેનન ઍસ્કવાયર.

૧૫ ગ્રેટન ગ્રે. ઍસ્કવાયર.
૧૬ રોબર્ટન હના ઍસ્કવાયર.
૧૭ જેનરલ. હીલર. ઍસ્કવાયર.
૧૮ મેસર્સ જે. છ. હીલર.
૧૯ હેનરી જેફ્રી ઍસ્કવાયર.
૨૦ ઍલબર્ટ. ફીસ. ઍસ્કવાયર. ઍમ. આર. સી. ઍસ.
૨૧ જોસફ મોરીસ ઍસ્કવાયર.
૨૨ આઇઝેક. ઍલ. મેયર્સ ઍસ્કવાયર.
૨૩ બી. ઍમ. બોસ.
૨૪ રૉબર્ટ. કવેલ્ચ. ઍસ્કવાયર સી. ઈ.
૨૫ થામસ રીડ ઍસ્કવાયર.
૨૬ સી. રસેલ રૉબર્ટસ. ઍસ્કવાયર પી. ઍચ. ડી.
૨૭ વીલીયમ્સ. વૉલ્કમન ઍસ્કવાયર.
૨૮ હૉરેસ. ઍસ યેામન્સ ઍસ્કવાયર.
૨૯ જ્યૉર્જ. ફેરી ઍસ્કવાયર બી. એ.
૩૦ ઈ. ડબ્લીયુ. કોકસ ઍસ્કવાયર. સરજન્ટ, ઍટ, લૉ.
૩૧ વીલીયમ બી. ગાઉઅર. ઍસ્કવાયર.
૩૨ ઍચ. ડી. જેનકીન ઍસ્કવાયર. બૅરીસ્ટર. ઍટ. લૉ.
૩૩ જે. ઍચ. લેવી ઍસ્કવાયર.
૩૪ ડબ્લ્યુ. ઍચ. સ્વેપ્સસ્ટન. ઍસ્કવાયર સૉલીસીટર.
૩૫ ઑલફ્રેડ. આર. વૉલેસ. ઍસ્કવાયર ઍફ.-આર.-જી.-એસ.
૩૬ જોસાહ વેબર ઍસ્કવાયર.
૩૭ પ્રૉફેસર-હકસલી.
૩૮ મી. જ્યૉર્જ હેનરી લુઈ.

એ રીતે સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન માણસોની કમીટી નીમાઈ હતી. અને એ તપાસને સારૂ બીજી ૭ પેટા કમીટીઓ પણ નીમવામાં આવી હતી.

આ બધા ગૃહસ્થો જાતે યુરોપ અને અમેરીકા ખંડમાં ફર્યા હતા. સ્પીરીટ સરકલોની તેમણે મુલાકાતો લઈ પંદર મ્હોટી બેઠકોમાં જાતે ભાગ લીધો હતો. અને પોતાના સમક્ષ સ્પીરીટ સરકલો ભરાવી સ્પીરીટોએ કરેલા ચમત્કાર નજરે જોઈ ખાત્રી કરી તેઓના સત્યપણાના સાક્ષીરૂપ થયા છે. તેમના સમક્ષ ૩૧ માણસોની જુબાનીઓ થઈ છે. લેખી પુરાવા રજુ થયા છે. અને છેવટે એ મીટીન્ગના તમામ મેમ્બરોએ એક મત થઈ તેની સત્યતા માટે રીપોર્ટ રજુ કરેલો છે. સદર રીપોર્ટમાં નીચે લખેલી બાબતો આવી છે.

૧ સરકલવાળા સ્થળોમાં જુદી જુદી જાતના અવાજો સંભળાય છે. ખુરશી ટેબલ જેવી ફરનીચરની ચીજોમાંથી, જમીનમાંથી, દીવાલોમાંથી, હસ્તક્રિયા અથવા યાંત્રિક શક્તિની મદદ શિવાય અવાજો નીકળતા સંભળાય છે.

૨ અતિશય ભારે વજનની ચીજો હસ્તક્રિયા કિંવા યાંત્રિક ક્રિયાની મદદ શિવાય અને કોઇ પણ માણસના સ્પર્શ શિવાય હાલતી ચાલતી દેખાતી હતી.

૩ તે સ્થળમાં હાજર રહેલા માણસોની ઇચ્છા પ્રમાણે અને ઇચ્છિત વખતે તેવા અવાજો અને હીલચાલો બનતી હતી. અને અમુક સરળ સંજ્ઞાઓ આપવાથી સવાલના જવાબ મળતા હતા.

૪ જે જવાબો મળતા અને વ્યવહાર થતો તે ઘણો ખરો સાધારણ રીતનો જ થતો હતો અને હાજર રહેલા માણસોમાંથી એક શિવાય બીજાને ખબર ન હોય તેવી વાતો ખરેખર મળતી હતી.

૫ એવા બનાવ અમુક માણસની હાજરીથી બનતા એવું કહી શકાતું નથી.

ઉપર પ્રમાણે મુદ્દાની બાબતો એ રીપોર્ટમાં લેખાયેલી છે.

સ્પીરીચ્યુએલીઝમ વિદ્યાથી થતા ચમત્કારોનું વર્ણન કરતાં પહેલાં સ્પીરીટ સરકલો ભરવાની સહેલામાં સહેલી રીત આ સ્થળે બતાવવાની આવશ્યક્તા ધારી દાખલ કરેલી છે.

સ્પીરીટ સરકલ.

ગુજરેલા આત્માઓની સાથે વ્યવહાર સાંધવાને માટે માણસોની મુકરર ઠરાવેલી સંખ્યાના જમાવને સ્પીરીટ સરકલ કહે છે. આ જમાવનો મુખ્ય ફાયદો એ છે કે જમાવમાં એકઠા થયેલા માણસોમાં જે મૅગ્નેટીઝમનું તત્વ હોય છે તે હરેક સખસ એક બીજાને પરસ્પર આપ લે કરે છે. ને તેમ કરવાથી બધાનો મૅગ્નેટીઝમ એકઠો થઈને એક સખ્સના મૅગ્નેટીઝમ કરતાં ઘણો વધારે બળવાન થાય છે. જેણે કરીને સ્પીરીટોને આપણી જોડે વધારે કૌવતની સાથે વ્યવહાર કરવાનું ફાવે છે. એટલુંજ નહીં પણ મૅગ્નેટીઝમ એકઠું થવાથી સરકલમાંના જે સખસની અંદર મિડિયમપણાનો ગુણ છે તે જાહેર કરે છે. સરકલ બનાવવામાં સરકલના લોકો સ્ત્રી હોય કે પુરૂષ હોય તે પૉઝીટીવ અને નૅગીટીવ આવા વિરૂદ્ધ સ્વભાવના હોવા જોઇએ. વળી તે નીતિવાન ચાલના, સ્વચ્છ મનના અને મિલનસાર સ્વભાવના હોવા જોઇએ. સંકોચશીળ સ્વભાવના અથવા અશક્ત કે ઘણા દિવસની જુની માંદગી ભોગવનાર માણસે સરકલમાં બેસવું ન જોઇએ. સરકલમાં ત્રણ કરતાં ઓછા ને બાર કરતાં વધારે બેસવું નહીં. એકીની સંખ્યા કરતાં બેકીની સંખ્યા વધારે સારી ગણાય છે. અને સરકલમાં બેસવું હોય તો આઠ માણસની સંખ્યા વધારે સારી ગણાય છે. જે નિયમ ઉપર વિજળીના સાંચાંમાં નેગેટીવ તથા પોઝીટીવ પોલ મળીને બેટરી બને છે તે નિયમ ઉપર નૅગેટીવ તથા પૉઝીટીવ સ્વભાવના માણસોને રાખવાં નહીં; કેમકે તેમનો મૅગ્નેટીઝમ સ્પીરીટના જોરને નબળું કરી નાંખે છે. તેથી સ્પીરીટનો અમલ સરકલમાં જાહેર થઈ શકતો નથી. સ્પીરીટ સરકલમાં જે લોકો મિડિયમ હોય છે તે સરકલમાંના બીજા માણસનો મૅગ્નેટીઝમ પોતાની અંદર ખેંચી લે છે. માટે સરકલમાં એ કરતાં વધારે પાકા તૈયાર થયેલા મિડિયમ ન હોય તો સારૂં; કેમકે સરકલમાં ઘણા મિડિયમ હોવાથી મિડિયમપણાની શક્તિનો વિભાગ થઈ જાય છે. તેથી તેમાંના કોઈ પણ મિડિયમ ઉપર સ્પીરીટનો બરાબર અમલ ચાલતો નથી. જે ઓરડામાં સરકલ બેસે તે બિલકુલ બંધ અને ઘણો ગરમ રાખવો નહીં; કેમકે જ્યાં સરકલ બેસે છે ત્યાં વિશેષ મૅગ્નેટીઝમ નીકળવાથી બેસવાનો ઓરડો હંમેશ કરતાં વધારે ગરમ હોય છે. તેથી ત્યાં કાંઇ હવા જવા આવવાની ગોઠવણ રાખવી જોઇયે. તે ઓરડામાં ઝગઝગતું અજવાળું રાખવું નહીં; કેમકે અજવાળાથી હવામાં ગતી ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી સ્પીરીટનો અમલ

જાહેર થવામાં હરકત પડે છે. સરકલમાં બેસનારા લોકોએ મુકરર કરેલો વખત હોય તેજ વખતે રોજ બેસવું. અને જે બેઠકોમાં પ્રથમ બેઠા હોય તેમાં ફેરફાર કરવાને સ્પીરીટની તરફથી સુચના ન થાય તો એક ગોળ ટેબલની આસપાસ તેજ બેઠકોમાં બેસવું. અને પોતાના હાથની હથેલીઓને ટેબલ ઉપર એકની સાથે એક સ્પર્શ કરે એવી રીતે મુકવી. સરકલ બેસવાની કોટડીમાં કાંઇ ફુલ કે ફળ હોય તે તરતનાં તાજાં આણેલાં હોય તો રહેવા દેવાં નહીં તો તે ખસેડી નાખવાં. વળી ખાણમાંથી નીકળેલી ચીજો અને ધાતુ અથવા કાચનાં વાસણ તે ઓરડામાં રાખવાં નહીં. સરકલનો આરંભ કરતી વખત ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરવી. અથવા સરકલની મંડળીના લોકોએ મળીને ઇશ્વિર સ્તુતીનાં ગાયન ગાવાં. ત્યાર પછી શુરૂઅમ સાથે જે કારણને માટેં બેઠા હોઇયે તે તરફ ધ્યાન લગાડીને હરેક સરકલના માણસે સુપકીથી બેસવું. વા તે કારણના વિષય પર સરકલમાંના લોકોએ ધીરે ધીરે સંભાષણ કરવું; પરંતુ બોલવામાં તકરારિક જુસ્સો ઉત્પન્ન થાય તેવી રીતે બોલવું નહીં. સ્પીરીટનો અમલ જાહેર થતાં સુધી માત્ર ઘણી નમ્રતા વડે એક મતથી ધીમે ધીમે વાતચીત કરવી. ટેબલ ઉપર કાગળ અને પેનસીલ હમેશાં રાખવી કે તેમનું કામ પડ્યે સરકલ તોડીને જવું પડે નહીં. સરકલ શરૂ થયા પછી સરકલમાંના અથવા સરકલની બહાર બેઠેલા લોકોએ ઓરડામાંથી બહાર જવું નહીં. અથવા સરકલ શરૂ થયા પછી કોઈ બહારનાં નવા માણસને ઓરડામાં આવવા દેવું નહીં. સરકલ બેસવાનું શરૂ કર્યા પહેલાં એક વખત મુકરર કરવો અને તે કામને માટે રાતના આઠ કલાકનો વખત વધારે સારો છે. આઠથી નવ વાગતાં લગી એક એક કલાક રોજ રાતના ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બેસવું. આ પ્રમાણેની છ બેઠકોમાં સ્પીરીટનો અમલ નહીં જાહેર થશે તો એમ સમજવું કે સ્પીરીટ સરકલ બનાવવામાં ખામી છે. અને તે દૂર કરવાને હરેક છ છ બેઠકોમાં એક એક માણસને બદલતા જવું, એટલે થોડી મુદતમાં તે ખામી દૂર થઈ જશે ને સ્પીરીટનો અમલ જાહેર થશે. હરેક સ્પીરીટ સરકલમાં ઘણામાં ઘણી બાર મહીનાની મુદતમાં મૅગ્નેટીઝમનું તત્વ લેવાની જરૂર પડે છે. તેથી તે મુદત સુધી ચાલેલા સરકલના અંગભૂતમાં તે મુદત ઉપરાંત ફેરફાર કરવાની જરૂર છે. એટલે સરકલમાંથી કેટલાક જુના માણસોને કાઢી નાંખી તેમની જગોએ નવા માણસોને દાખલ કરવા. સરકલમાંના કોઇ પણ અંગભૂતના મનમાં કોઈ વખત એક જાતની પ્રેરણા થાય છે; એટલે કે સરકલના અંગભૂતના આત્માની સાથે સ્પીરીટનું બોલવું થાય છે. તે એવી રીતે કે સરકલ ચાલુ કરતી વખત એક અથવા વધારે અંગભૂતોના મનમાં એવું આવે છે કે પોતાની બેઠક બીજાની બેઠક સાથે બદલાવવી અથવા કોઈના મનમાં એમ આવે છે કે સરકલમાંથી નીકળી જવું. કોઈના મનમાં લખવાની, કોઈના મનમાં બોલવાની, ગાવાની, અથવા નાચવાની કે હાથચાળા કરવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે. એવી રીતે કોઇના મનમાં ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે, તે પ્રમાણે અમલ કરતાં તેને રોકવો નહીં. અને સરકલ બેસતી વખત સરકલના અંગભૂતોને શરત કરી બેસવું કે કોઈ અંગભૂતની તરફથી કાંઇ આવી વાત બને તો તેને માટે બીજાએ રીસ ચડાવવી નહી. દુનીયામાં કોઇ માણસ એવું નથી કે જેના ઉપર સ્પીરીટનો અમલ ચાલતો નથી; પરંતુ મિડિઅમપણાની શક્તિ ધરાવનારા દર સાત માણસમાં માત્ર એકજ નીકળશે. (અપૂર્ણ.)

———:(૦):———

પાન્ડુરોગ અથવા ચ્હેરાની ફીકાશ તથા નિસ્તેજપણું.

ઘણી વખતે માણસના ચહેરા ઉપર ફીક્કાશ આવે છે. અને મુખ નિસ્તેજ થઇ જાય છે. આવા વ્યાધિને માટે ડાક્ટરો, વૈદો; અને હકીમો પૌષ્ટિક ગણાતી દવા અને માત્રાઓનો ઉપયોગ કરે છે. દેશી દવાઓમાં આ રોગ ઉપર ઘણું કરી લોહભસ્મ અથવા લોહન મિશ્રણવાળી દવાઓ આપવામાં આવે છે. પરંતુ ઇંગ્રેજી દવાઓમાં તો ઘણીવાર આયર્નનં બનાવટો કરતાં પણ કૉડલીવર ઑઇલ, માંસ રસ, ચીકન સુપ જેવી દવાઓની વારંવાર ભલામણ થતી જોવામાં આવે છે. આવી દવાઓથી એકંદર રીતે ફાયદાને બદલે ઉલટુ નુકશાન થયા વિના રહેતું નથી. આવી દવાઓના સેવનથી કેટલાક સુધરી શકે તેવા કેસો પણ અસાધ્ય થઈ જાય છે. અને પરિણામે દરદીનું મરણ નિપજે છે. આ સંબંધિએક દાખલો જર્મની દેશમાં પ્રગટ થતા "પેરેડાઇઝ ઑફ હેલ્થ" (એટલે, આરોગ્યનું સ્વર્ગ) નામના એક પત્રમાં આપવામાં આવેલો; તે દાખલો આવા દરદીઓને એક આશિર્વાદ રૂપ થઈ પડે તેવો હોવાથી નીચે દાખલ કરેલો છે. આ નીચે આપેલો દાખલો એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરે લખેલો હતો તે ડૉક્ટરના પોતાના શબ્દોમાં જ અમે નીચે છાપીયે છીયેઃ—

તે ડૉક્ટર લખે છે કે "હું એક દિવસ મીલના માલેકને ત્યાં મ્હેં દળવા આપેલી ગુણ સાથેના લોટના બે કોથળા લેવા ગયો હતો. તે વખતે તેનું આખુ કુટુંબ સવારનો નાસ્તો લેતું હતું. તે કુટુંબમાં એક નવ વરસની છોકરી પણ હતી. તે છોકરી ગળીને અસ્થિમાળ થઈ ગઇ હતી, અને તેના શરીરમાંથી લોહી ઉડી જવાથી તેનો ચ્હેરો ફીકો પડી ગયેલો હતો. ચૉકલેટનો પીતાં બાકી રહેલો અર્ધો પ્યાલો તેની પાસે પડેલો હતો. તેની પાસે પાઉંનો એક કડકો ખાધા વગરનો જેમને તેમ પડેલો હતો. મ્હારા તરફ જોઇને તેના બાપે પુછ્યું કે "તમે કુદરતી રીતે રોગો મટાડનાર છો તેથી કૃપા કરી મ્હને જણાવશો કે શા ઉપાયથી મ્હારી છોકરી સાજી થઇ શકે? તમે જુઓ છો તેમ તેનાથી જરાએ ખવાતું કે પીવાતું નથી, તેને રમવાનું ગમતું નથી, તો પછી ભણવાનું તો મન ક્યાંથી જ થાય? હાલ અમે તેને ત્રીજા ડૉક્ટરની દવા કરીએ છીએ. પણ કોઇ પણ દવાની તેને ટેકી લાગતી નથી." આ સાંભળી મ્હેં તે છોકરીના બાપને પુછ્યું "એ છોકરીને માટે ડૉક્ટર શી દવા કરે છે?"

તેણે જવાબ દીધો કે "ડૉક્ટરે એને ઘેટાનું તાજું લોહી દરરોજ પાવાનો હુકમ કર્યો છે" એ સાંભળી હું તો ચકિત જ બની ગયો. અને મ્હને લાગ્યું કે આ સાંભળવામાં મ્હારી ભૂલ તો થતી નથી? એમ ધારી મ્હેં ફરીથી પૂછ્યું.

"શું તમે ઘેટાનું લોહી કહો છો? એ કેવી રીતે સંભવે?"

મ્હારો સવાલ સાંભળી તે આખું કુટુંબ હસવા લાગ્યું, અને તે છોકરીના બાપે જવાબ આપ્યો કે—

"આ ઉપાય તો અહિં સાધારણ છે, અને મ્હને નવાઇ લાગે છે કે હજુ સુધી તમે તે વિષે અજાણ છો?"

મ્હેં પુછ્યું "તમારી છોકરી દરરોજ ઘેટાનું લોહી કઈ વખત પીએ છે?"

તેણે જવાબ આપ્યો કે "અમારામાંથી એક જણ દરરોજ સવારે છોકરીને લઇને શહેરમાં કસાઇને ત્યાં જાય છે, કે તે કસાઈ તરત જ એક ઘેટાનું માથું કાપે છે અને ગ્લાસ ધરે છે જેમાં તેના ધડમાંથી ખળખળ વહેતું લોહી ઝીલે છે; જે લોહી મ્હારી છોકરી તરત પી જાય છે. અને તે પછી અમે ઘેર આવીયે છીયે."

મ્હેં કહ્યું "અરે! મ્હારા મહેરબાન! આ કેવો કમકમાટ ઉપજાવે તેવો અને ધિક્કારવા લાયક ઉપાય છે? તમારા મ્હોંઢેથી જો ન સાંભળ્યું હોત તો આ વાત સંભવિત છે એમ હું કદી માની શકેત નહિ."

તેણે કહ્યું કે "અમે શું કરીએ? ડૉક્ટર અમને તે વાપરવા કહે છે અને તે જાણતો હોવો જોઇયે કે આ ઉપાય ખરોબર છે કે નહિ."

મ્હેં કહ્યું "તમને ખબર પડતી નથી, કે આવા ઉપાય કરતાં છતાં પણ તમારી છોકરી આવી રહી છે? તેજ કહી આપે છે કે આવા રોગોમાં ડૉક્ટરની દવાની બિલકુલ જરૂર નથી. બાળકમાં રહેલું **જીવનબળ એજ તેનો સાચો ડૉક્ટર છે.** તમે એક ડઝન ડૉક્ટરો ભેગા કરશો તો દરેક ડૉક્ટર તેને જુદો જુદો રોગ થયેલો કહીને પોતપોતાના જુદા જુદા ઉપાયો બતાવશે.

મ્હેં પુછ્યું કે "બીજો ડૉક્ટર શી દવા આપતો હતો?"

તેણે કહ્યું કે "તે ડૉક્ટરે તો બે ત્રણ મહીના સુધી કૉડલીવર ઑઇલ ('કૉડ' નામની માછલીના કલેજાની ચરબી) પાયું હતું."

"અરે! કેટલો પીતાં ત્રાસ ઉપજે તેવી દવાનો રગડો!" મ્હેં મનમાં કહ્યું. "અરે! બિચારા, દીન બાળક તને આ લોકોએ કેવો ત્રાસ આપ્યો છે? છતાં તને જરા પણ આરામ થયો નથી.

મ્હેં કહ્યું કે "પહેલાં ડૉક્ટરની પણ એવી જ કંટાળા ભરેલી દવા હશે."

"તેણે તો કહ્યું હતું કે એને 'ગ્રીન સીકનેસ' થઇ છે. અને તે મટાડવા માટે તેણે કેટલાક દિવસ સુધી લોહના મિશ્રણવાળી ગોળીયો ચાલુ આપવી ચાલુ રાખી હતી."

મ્હેં કહ્યું કે "ત્યારે તમારી છોકરી આવી નિર્બળ અને દુઃખી રહે એમાં શી નવાઇ? **લોહ—કૉડલીવર ઑઇલ—અને—ઘેટાનું લોહી!** શી દવાની ત્રિપુટી!

મ્હેં કહ્યું "શું તમારી છોકરી કંટાળો લાવ્યા સિવાય લોહી પી શકતી હતી?"

તેણે કહ્યું કેટલાક વખત સુધી તો તેને ગળે ઉતરતું જ નહોતું તેથી તેને બ્રાન્ડી, શેરી, વિગેરે જાતનો દારૂ પાવો પડતો હતો."

મ્હેં કહ્યું "બ્રાન્ડી! મ્હને તો આશ્ચર્ય જ લાગે છે કે એક ઝેરમાં વળી બીજું ઝેર! અને જ્યારે તમારી છોકરીને લોહી પાવા લેઈ જતા હતા, તે વખતે ખાટકી નિર્દય રીતે નિરપરાધિ ઘેટાનું માથું લોહી પાવા માટે કાપી નાંખતો તે જોઇ તમારી છોકરીને જરાપણ કમકમાટ આવતો નહોતો?"

તેણે જવાબ આપ્યો "અભ્યાસથી બધું થઇ શકે. અને હવે તો તેનું હૃદય એવું કઠણ થયું છે કે તે કેટલીક વખત પોતાને માટે કાપવાનું ઘેટું જાતેજ પસંદ કરે છે.

"આતો ઘણોજ દુઃખદાયક પ્રયોગ છે! દુનિયાં આવી રીતે વૈદ ડૉકટરોની કેવળ અજ્ઞાનતા તેમજ ઉંટવૈદોની ઉટંગ દવાઓથી કેવી દુઃખી થાય છે! અને આવી મોહની જાળમાં ફસાઇને નિરંતરને માટે આડે રસ્તે દોરવાઇ અસંખ્ય દુઃખો સહન કરે છે, તે વિચારતાં મ્હારૂં હૃદય ચિરાઇ જાય છે."

"ઠીક ભાઈ, ત્યારે તો તમે દવાઓના કટ્ટા દુશ્મન દેખાઓ છો! ત્યારે હવે તમે મને દવા વગર બીજો શો ઉપાય બતાવો છો!" એમ તે છોકરીની મા કે જે અમારી વાત ચીત એક ચિત્તથી સાંભળતી હતી તેણે આખરે ઉપલો પ્રશ્ન પુછયો.

મ્હેં તેને માંસાહાર વર્જ કરી, કેવળ ફળાહાર ઉપર રાખવા આજ્ઞા કરી. તેની સાથે શિતોદકનું સ્નાન દરરોજ અથવા એકાંતરે કરાવવા; અને સ્નાન કર્યા પછી કોરા ટુવાલથી કે હાથથી શરીરને સારી રીતે ઘસીને શરીરમાં સારી રીતે ગરમી લાવ્યા પછી ખુલ્લી, ચોખ્ખી હવામાં બની શકે એટલી ચાલવાની કસરત કરાવવા આજ્ઞા કરી. અને તે ઉપરાંત ખાસ હુકમ કર્યો કે કોઈ પણ ડૉકટરની **દવા કરવી નહિ.**

મ્હારી આ સલાહ તે છોકરીની માને ઘણીજ પસંદ પડી. તેણે કહ્યું "છોકરીને ડૉકટરની ઘણી દવા કરી, પણ દરેક ડાકટરની દવાથી એની સ્થિતિ ઉલટી વધારે બગડતી ચાલી, અને કેટલાએ મહિના સુધી તેમની દવાઓ અજમાવી છે. ત્યારે તમે તો માત્ર એક માસમાંજ આરામ કરી આપવાનું કહો છો તો અમે ઘણી ખુશીથી તમારા કહેવા પ્રમાણે વર્તીશું. વળી તેણે વધારામાં કહ્યું કે "અમે આજજ આ ગામથી ચાર મૈલ ઉપર એક ખુલ્લી જગામાં આવેલા બંગલામાં જઈ રહીશું, અને તમારા બતાવેલા ઉપાય અજમાવી જોઈશું. આ "વાત મ્હને ઘણી પસંદ પડી. મ્હારી ખાત્રી હતી કે આનું પરિણામ ઘણુંજ સારૂં આવશે. અને બન્યું પણ તેજ પ્રમાણે. એક અઠવાડીયામાં તો તે છોકરીના ચહેરા ઉપર લાલી આવી તે ઘણીજ તેજસ્વી દેખાવા લાગી. અને તે બાળા ઉત્સાહથી પોતાનાં ભાઈ બ્હેનો સાથે ઉત્સાહથી રમવા લાગી. અને હવે ૭ અઠવાડીયાં પછી તો તે નિશાળે પણ જવા લાગી છે"

નર માદા પારખી આપનારૂં વિચિત્ર યંત્ર.

"રિવ્યુ ઑફ રિવ્યુઝ." ચોપાનિઆનો અધિપતિ મી૦ ડબ્લ્યુ. ટી. સ્ટેડ. નર માદા પારખી આપનારા પોતાને બતાવવામાં આવેલા યંત્ર તથા તેની મદદથી કરવામાં આવેલા પ્રયોગને લગતું નીચેનું રમુજી વર્ણન આપે છે:-

આ યંત્રનો શોધક મી૦ **વીલીયમ્સ** નામનો એક ઍન્જીનીઅર છે, તે મરઘાં-કુકડાં પણ પાળે છે. એક દિવસ તે પોતાના કારખાનામાં ફરતો હતો, તેવામાં તેનું ધ્યાન ખેંચાયું કે છત ઉપરથી તારવડે લટકાવવામાં આવેલી પોલાદની કેટલીક ચીજો કાંઇપણું દેખીતા કારણ વગર હાલતી હતી. તેનું કારણ શોધતાં તેને માલુમ પડ્યું કે આ પોલાદની ચીજો નીચે કોઇએ ઈંડાની એક ટોપલી મૂકી હતી. તેણે આ ટોપલી નીચે કાંઈ લોહ સુંબક જેવી ચીજ છે કે નહિં તે જાણવા માટે ટોપલીને ખસેડી જોઈ. આ ટોપલી ખસેડતાંજ પોલાદની ચીજો હાલતી બંધ પડી. અને તે ટોપલી ફરીથી તે ચીજોની નીચે મુકતાં તેઓ પાછી

હાલવા લાગી. આ ઉપરથી એ ખુલ્લી રીતે જણાઈ આવ્યું કે પેલી પોલાદની ચીજો તથા ઈંડાંની રાંપલી વચ્ચે કાંઈ આકર્ષણનો સંબંધ હોવો જોઇએ, આ ઉપરથી આગતરા કરી જોતાં તેને માલુમ પડ્યું કે એક ઈંડાંમાં છવ પેદા થાય એવું ના હોય તો પેલી ચીજો હાલતી નહોતી. પણ બીજાં સારાં ઈંડાં આગળ લઈ જતાં પોલાદની ચીજો ભમરડાની માફક ગોળ ફરતી અથવા તો ઘડીઆળના પૅન્ડ્યુલમ અથવા લોલકની માફક આમતેમ હાલતી. ક્યાં ઈંડાં પાસે તે પોલાદની ચીજો ગોળ ફરતી. અને ક્યાં ઈંડાં પાસે ઘડીઆળના લોલકની પેઠે આમતેમ હાલતી હતી. તેની નોંધ પેલા ઍન્જીનીઅરે રાખી. અને વખત જતાં પેલાં ઈંડાં સેવાઇને તેમાંથી બચ્ચાં નિકળ્યાં ત્યારે તેને માલુમ પડ્યું કે જે ઈંડાંમાં મરઘો હતો તેની પાસે પોલાદની ચીજો લઈ જતાં તે ચીજો ભમરડાની માફક ગોળ ફરતી હતી. અને મરઘી વાળાં ઈંડાંની પાસે લોલકની માફક આમતેમ હાલતી હતી. આ ઉપરથી તે શોધકે ઈંડાંમાંથી નર કે માદા નિકળશે તેમજ અમુક જનાવર નર છે કે માદા તે પારખનારૂં પોલાદના તારવાળું એક યંત્ર શોધી કહાડ્યું છે. આ યંત્ર મી૦ સ્ટેડ અને જનરલ સર ઍાલફ્રેડ–ટરનરને બતાવવામાં આવ્યું તે વખત થયેલી વાતચિતનો અહેવાલ "રિવ્યુ ઑફ રિવ્યુઝ" ના ઍડીટર મી૦ સ્ટેડે નીચેના શબ્દોમાં આપ્યો છે:—

" તમારૂં આ અનુમાન ખરૂં છે એમ તમે ખાત્રીથી કહી શકો છો ? મેં પુછ્યું "

" તેણે જવાબ આપ્યો. " હું તથા મારી સ્ત્રિ ઈંડાંમાં છવ છે કે નહિં તેની પ્રથમ ખાત્રી લીધા પછી જેમાંથી બચ્ચાં નિકળી શકે એવાં હોય તેજ ઇંડાં સેવન કરવાના સંચા (Incubator) માં મુકીએ છીએ. પછી અમારા નવા શોધી કહાડેલા યંત્રની મદદથી અમે ઇંડાંમાંથી નર કે માદા નિકળશે તેની ખાત્રી કરીએ છીએ. અને અમારે જેટલી સંખ્યામાં મરઘાં તથા મરઘી જોઇએ તે મુજબ ઈંડાંને સેવરાવીએ છીએ. અને આખરે ઇંડાંમાંથી બચ્ચાં નિકળતાં અમને માલુમ પડે છે કે પહેલેથી કરેલી ગણત્રી મુજબ. નર અને માદાની સંખ્યાં તે ઇંડાંમાંથી નિકળે છે. તેવીજ રીતે અમુક છવતું જનાવર નર અથવા માદા છે તે પણ પોલાદના તારનું મેં બનાવેલું આ યંત્ર તે પ્રાણીના માથા ઉપર ધરતાં પારખી શકાય છે.

મેં આશ્ચર્યથી પૂછ્યું. " કોઇ પણ જાતના જનાવરની જાતિનો નિર્ણય શું આ યંત્રથી થઇ શકે છે ? "

તેણે ઉત્તર આપ્યો; " મરદ, સ્ત્રી, પક્ષિ, જનાવર, પશુ, મછલાં કે ગમે તેવું પ્રાણી કાચબા જેવાં જાડાં ભીંગડાંવાળાં જનાવર તેમજ " ઇલિ ". નામની હાથમાંથી જલદી લપસી જાય એવી માછલી વિગેરે સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર પ્રયોગો કરી જોતાં આ યંત્રની મદદથી તેમની જાતિ ફતેહમંદીથી પારખી શકાયછે. "

આ ઉપરથી મેં એ યંત્ર મારી સાથે આવેલા લસ્કરના સરદાર જનરલ સર–ઍાલફ્રેડ ટરનરના માથા ઉપર ધરતાંજ પેલા યંત્રનો લટકાવેલો પોલાદનો દડો જાણે અટકવાનો જ ન હોય તેમ ગોળ ગોળ ભમરડા માફક ફરવા લાગ્યો. તે પછી તે યંત્ર એક સ્ત્રીના માથા ઉપર ધરી જોયું તો પેલા દડાની ગોળ ગતિ ધીરે ધીરે બંધ પડી, અને પછી તે લોલકની માફક આમતેમ હાલવા લાગ્યો. એજ પ્રમાણે કુકર, કબુતર, સસલાં, સફેદ ઉંદર વિગેરે

ઉપર ધરવામાં આવતાં મારી પોતાની ખાત્રી થઇ કે તેઓ નર કે માદા હોય તે પ્રમાણે આ યંત્રનો દડો ગોળ ફરતો કે હિંચકા ખાતો હતો.

મી. **વીલીયમ્સે** તે બાદ એવી સૂચના કરી કે એક ટોપલામાં એક કુતરૂં પુરાવામાં આવ્યું છે. તેને બહાર કાઢી તે ઉપર યંત્ર ધરી જોઇએ. પણ મેં કહ્યું કે તે પ્રાણિને ટોપલામાં એમને એમ રહેવા દઇનેજ પેલા યંત્ર વડે તેની જાતિનો નિર્ણય કરીએ. મી. **વીલીયમ્સે** જણાવ્યું કે કદાચ તેમ કરતાં વખતે ટોપલાના ખેંચાણને લીધે તે યંત્ર ખોટી રીતે ફરશે. પરંતુ અજમાયશ કરી જોતાં મી. **વીલીયમ્સની** ફીકર ખોટી ઠરી; કારણ કે તે યંત્રનો દડો ભમરડાની માફક ગોળ ફરવા લાગ્યો. જે ઉપરથી મેં જણાવ્યું કે ટોપલાની અંદર કુતરી નહિ પણ કુતરોજ હોવો જોઇએ અને તે પ્રાણીને બહાર કહાડી જોતાં આ અનુમાન તદ્દન ખરૂં પડ્યું.

આ યંત્રને લગતા અખતરા મરઘીઓનાં ઇંડાં ઉપર મારી ઑફીસમાં અનુભવીઓની નિમાયલી એક કમીટી સન્મુખ તપાસી જોવાનો હું ઇરાદો રાખું છું. તથા આ યંત્ર બતાવે તે મુજબ ઇંડાંમાંથી નર તથા માદા નિકળે છે કે કેમ તેને લગતું છેવટનું પરિણામ હું હવે પછી મ્હારા ઇંગ્રેજી માસિકમાં પ્રગટ કરીશ.

મૃતસંજીવન પ્રયોગ.

"વર્લ્ડઝ વર્ક" પત્રમાં નીચેનો જાણવા જોગ દાખલો છાપવામાં આવ્યો હતો. "ઇન્સ્ટીટયુટ ઑફ મેડીકલ રીસર્ચ"માં પ્રાણીઓના લોહી વડે મનુષ્યોને નવું જીવન આપવાના પ્રયોગ ચાલે છે. આ પ્રયોગોથી પંદર પ્રાણીઓનો જો કે નાશ થયો છે તો પણ તેમના લોહીથી હજારો મનુષ્યો મૃત્યુમાંથી બચશે. ડૉકટર એલેકસીસ સેરલના પ્રયોગ જોવા સારૂ એક શિખાઉ ડૉકટર આવ્યો હતો. ગયા માર્ચ મહિનામાં જન્મેલા એક બાળકને આ શિખાઉ ડૉકટરની પાસે લાવવામાં આવ્યું હતું. તે બાળકની રક્તવાહિનીઓમાંથી લોહી નીકળી જઇ તંતુઓમાં જતું રહેતું હોવાથી રક્તવાહિનીઓ ખાલી પડી ગઈ હતી. બાળકનો રોગ અસાધ્ય હતો. સર્વ ડૉકટરોએ તેના બચાવની આશા છોડી હતી; પણ તે બાળકના બાપે આ પ્રયોગ ડૉકટર સેરલને આગ્રહથી બતાવ્યો તેથી પ્રયોગ શરૂ કરવામાં આવ્યો.

આ પ્રયોગને માટે તે બાળકનો બાપ પોતાના શરીરમાંથી જોઇતું લોહી આપવા તૈયાર થયો. બાળકને કે તેના બાપને બેશુદ્ધ કરવાની દવા આપી શકાય તેમ નહોતું, આટલી ઉમરના નાના બાળકને પગની પાછળની બાજુએ એકજ ઉંડી ધોરી નસ હોય છે. પ્રયોગને માટે એકઠા થયેલા ડૉકટરોમાંના એક આગેવાન ડૉકટરે બાળકની આ નસ ખોલી, પણ તેણે જાહેર કર્યું કે બાળકમાં જીવ રહેલો જણાતો નથી, અને મારા ધારવા પ્રમાણે દશ મીનીટથી તે મરી ગયેલું છે; માટે હવે આવી સ્થિતિમાં પ્રયોગ કરવાથી શું ફળ મળે તેમ છે તે કાંઇ સમજાતું નથી. આવું સાંભળી તે બાળકનો બાપ પાછો હઠ્યો નહિ, પણ પ્રયોગ કરવા તેણે આગ્રહ કર્યો. ડૉકટરે તે બાળકના બાપના હાથના કાંડા આગળની ધોરી નસ ખોલી અને તે નસને બાળકની નસ સાથે સાંધવાની ખાતર ૭ ઇંચ સુધી ઉઘાડી કરી બાપની આ નસને બાળકની બારીક નસ સાથે જોડવાનું કામ ઘણું

મુશ્કેલ હતું; તો પણ ડૉક્ટર સેરેલે ઘણીજ હોંશીયારીથી આ કામ બજાવ્યું. શસ્ત્રવિદ્યાના ઇતિહાસમાં કોઇ વખત નહિ બનેલો એવો બનાવ બાળકની અને તેના બાપની નસ જોડાતાંની સાથે બન્યો. પિતાની નસમાંથી નીકળી બાળકની નસમાં આશરે સવાશેર લોહી દાખલ થયું. તે લોહી બાળકના શરીરમાં દાખલ થતાંજ પુનરૂજ્જીવનનાં ચિન્હ સ્પષ્ટ થવા લાગ્યાં. પ્રથમ બાળકના કાનમાં રતાશ આવવા લાગી. ઉના પાણીએ નવરાવીને બ્હાર કાઢે તે વખતે જેવી ગરમી અને રતાશ શરીરમાં માલુમ પડે તેવાં ચિન્હ બાળકમાં જણાવા લાગ્યાં. આઠ મિનિટે પ્રયોગનો અંત આવ્યો, અને બાપ દીકરાની નસો જુદી પાડવામાં આવી. તરતજ બાળક ભૂખથી રડવા લાગ્યું. જેથી તેને ધવરાવવામાં આવ્યું. તે દિવસથી નિયમિત સમયે તે આહાર અને ઉંઘ લેવા લાગ્યું અને તંદુરસ્ત થયું.

---

*ઐચ્છીક પ્રજોત્પત્તિ.

યાને

મરજી પ્રમાણે પુત્ર કે પુત્રીની સંતતી ઉત્પન્ન કરવાની રીત.

(અનુસંધાન પહેલા વર્ષના જાન્યુઆરીના અંકના પૃષ્ટ ૧૪ થી.)

પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓમાં, જ્યાં પૂર્ણ યુવાવસ્થાએ જ લગ્ન કરવામાં આવે છે ત્યાં, લગ્ન થયા પછીના પહેલા સંયેાગની રાત્રીએજ સ્ત્રી સંગથી જો ગર્ભાધીન થાય છે તો તે ગર્ભ બહુધા નર જાતીનો જ જન્મે છે; પરંતુ જો ઘણા દિવસના સહવાસ પછી ગર્ભાધાન થાય છે તો જન્મેલું બાળક ઘણું ખરૂં સ્ત્રી જાતીનુંજ હોય છે. વળી એમ પણ અનુભવવામાં આવ્યું છે કે ઘણા લાંબા વખત સુધી માસિક રજોદર્શન ચાલુ રહ્યા પછી જે દેશોમાં એક કરતાં વધારે લગ્ન કરવાનો રિવાજ હોય છે ત્યાં છોકરા કરતાં છોકરીઓ જ વધારે જન્મે છે. વિષયેચ્છામાં અતિ ઉન્મત્ત અને જુસ્સા વાળા માણસોને છોકરા કરતાં છોકરીઓ જ વધારે પ્રજા તરિકે હોય છે. પરંતુ પ્રૌઢાવસ્થામાં જ્યારે ત્હેમની ઇંદ્રિયો અને મન શાન્ત થાય છે ત્યારેજ ત્હેમને પુત્ર પ્રાપ્તિ થાય છે. આજ કારણથી પ્રૌઢ, નબળા, શક્તિહીન અને શાન્ત પ્રકૃતિનાં માણસોને ત્યાં પુત્ર પ્રજા વિશેષ જોવામાં આવે છે. પ્રાણીઓમાં પણ એવુંજ અનુભવવામાં આવ્યું છે કે ત્હેમના નર માદાનો સંયોગ ઘણા લાંબા વખત સુધી લબાવ્યા પછીથી જે બચ્ચાંનો જન્મ થયો છે તે નર જાતીનાં જ જન્મ્યાં છે.

એક મત, વળી એવો પણ છે કે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને વધારે પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવામાં આવે તો પ્રજોત્પત્તિ નારી જાતીની થવાનો વધારે સંભવ છે, અને સાદો હલકો ખોરાક આપવામાં આવે તો પ્રજા નર જાતીની થાય છે. આનું કારણ એમ પણ જણા-

---

*આ ઘણો ઉપયોગી લેખ શ્રી "ધન્વંતરી"ના વિદ્વાન સદ્ગત તંત્રી ડૉક્ટર મંજુલાલ ભોગીલાલ કંથારીયાકર એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. ની કલમથી લખાયલો હતો અને તેનો થોડો ભાગ પ્રસિદ્ધ થયા પછી તેમના અકાળ શોકજનક મૃત્યુથી અપૂર્ણ રહેલો હતો. પરંતુ તેમનાં હસ્ત લિખિત પુસ્તકો તપાસતાં આ લેખનો બાકી રહેલો ભાગ જડી આવ્યાથી તે વાચક વર્ગ સમક્ષ રજુ કરતાં અમને ઘણો આનંદ થાય છે. તંત્રી.

વવામાં આવે છે કે ગર્ભ, ગર્ભાવસ્થાના પહેલા માસ સુધી તો જાતીહીન જ હોય છે; અને ખરેખર પ્રજોત્પાદક ઇંદ્રિયોનાં કાંઇક ચિન્હ તો માત્ર ત્રીજે મહિનેથીજ દેખાવા માંડે છે. તેથી ગર્ભાવસ્થામાં માતાના ખોરાક પ્રમાણે ગર્ભની જાતીમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. **વિયેના શહેરના પ્રોફેસર શેન્ક** વિગેરેનો મત પણ ઉપર પ્રમાણેજ છે.

" પ્રોફેસર શેન્ક ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓના આહારમાં ફેરફારે કરીને બાળકને સ્ત્રી જાતીનું અથવા પુરૂષ જાતીનું ઇચ્છા પ્રમાણે કરી શકે છે. યુરોપના કેટલાક રાજાઓને પુત્ર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે પોતાની સલાહ મુજબ વર્તાવીને તેણે સર્વને પુત્રની પ્રજાવાળા કરી બહુ માન અને વિજય મેળવ્યો છે.

આહારની અસરથી જાતીમાં ફેરફાર થાય છે તેનો બીજો વિલક્ષણ પુરાવો એ છે કે યુદ્ધ, દુષ્કાળ, કે પ્લેગ જેવા વિપત્તીના પ્રસંગોમાં ગર્ભનું યથેચ્છક પોષણ થઇ શકતું નથી અને ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને ઓછું અથવા ન્યુન સત્વવાળું પોષણ મળવાથી હમેશ પુત્ર પ્રજા થાય છે.

આહાર મનુષ્યના શરીર ઉપર તથા મન ઉપર અસર કરે છે, તથા તે જેવો સાત્વિક, રાજસ, કે તામસ હોય છે, તે પ્રમાણે મનુષ્ય, સાત્વિક, રાજસ કે તામસ થાય છે, એ વાત ઘણા મનુષ્યો જાણતા હોય છે; પરંતુ આહાર જાતી ઉપર અસર કરે છે, તે વાત થોડાજ મનુષ્યો જાણે છે. મધ માખીઓ ઈંડાંમાંથી પ્રકટનાર જંતુને ખોરાક વડે ઇચ્છા પ્રમાણે નર અથવા નપુંસક જાતીનો કરે છે. પ્રસગે મધ માખીઓને ઉતાવળે કોઈ નવી રાણી કરવાની જરૂર પડે છે તો તરતજ તેઓ કોઈ નપુંસક માખીને (એટલે કામ કરનાર માખીને) રાણીનું શરીર બંધાય તેવો ખોરાક ખવરાવે છે, અને તેથી તે નપુંસક મધમાખીનું શરીર બદલાઇને સ્ત્રી જાતીનું થઈ જાય છે. કીડીઓ પણ આ પ્રમાણે જાતીને બદલવાનો ગુણ ધરાવે છે, અને એવાજ વર્ગનાં બીજાં જંતુઓમાં પણ બહુધા તેવાજ ગુણ હોવાનું સાબીત થયું છે.

આહારથી શરીર ઉપર કે મન ઉપર કશોજ ફેરફાર થતો નથી એમ અવિચારથી લોકો ભલે કહ્યા કરે, પણ દિન પ્રતિ દિન થતી નવી શોધોથી તથા ઇતિહાસથી સિદ્ધ થતું જાય છે કે જેવો આહાર આપણે ગ્રહણ કરીયે છીએ તેવાજ આપણે થઇએ છીએ."

થરી નામનો એક જીનીવાનો વિદ્વાન, પ્રાણીઓ ઉપર કરેલા પ્રયોગોને આધારે કહે છે કે જો રજસ્વલા થવાના ચાર દિવસ અગાઉ ગર્ભાધાન થાય તો બાળક નારી જાતીનું જન્મશે.

એક **સ્વીટઝરલન્ડના** ખેડુતે આવી રીતે ઐચ્છીક પ્રજોત્પત્તિ કરવાને માટે ઓગણત્રીસ ઢોરો ઉપર પ્રયોગ કરી જોયા, તેમાં એક પણ નિષ્ફળતા સિવાય સર્વ દાખલાંમાં તેને ફતેહજ મેળવી હતી.

થરીના સિદ્ધાંતને ગાર્ડ નામનો વિદ્વાન પણ ટેકો આપે છે, અને કહે છે કે મનુષ્ય જાતીમાં પાંત્રીસ દાખલાં ત્હેના આ મતને જ અનુસરતા ત્હેણે અવલોક્યાં છે.

વિવિધ પ્રજાઓના વિદ્વદ્દરોના અભિપ્રાયો આપી અમે અમારો આ લઘુ લેખ સંમાપ્ત કરીયે છીયે: આશા છે કે વાંચકોને તેમાંથી કંઈ ને કંઈ નુતન અને વ્યવહારોપયોગી

જાણવાનું મળશે. સર્વના સિદ્ધાંતોનુ તારતમ્ય કાઢી તે પ્રમાણે વર્તન રાખવાની જેની ઇ હોય તેનાથી તેમ બની શકે તેવું છે, એ જણાવવું અસ્થાને નહિ ગણાય.



જ્ઞાનતંતુઓનાં ભયંકર દરદો અને તે માટેની સર્વોત્તમ પૌષ્ટિક માત્રા.

જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતાને લીધે પેદા થતા અસંખ્ય દરદોથી પીડાતા લાખો દરદીઓથી સરકારી હૉસ્પીટલો, દવાખાના, અને ખાનગી વૈદ ડૉકટરોના ઔષધાલયો, અને આરોગ્ય મંદિરો ભરાઈ જાય છે અને તેવાં દવાખાનાના ડાકટરો તથા વૈદોની નિયમિત રીતે લાંબા કાળ સુધી ઈશ્વર કરતા પણ વધારે પ્રેમથી સેવા ઉઠાવ્યા છતાં થોડાજ દરદીઓ આવા દરદના પંઝામાથી હમેશને માટે છુટી શકે છે. એ વાત નિર્વિવાદ રીતે બતાવી આપે છે કે આવા રોગો મટાડવામાં અંગ્રેજી તેમજ દેશી દવા અશક્ત છે હાલની નવીન શોધોથી આ વિષય ઉપર, અને ખાસ કરીને જ્ઞાનતંતુઓની બનાવટ અને તેઓ (Nerves) પોતાનુ કામ બરાબર કરી શકે તે માટે કઇ કઈ વાતો ખાસ જરૂરની છે તે વિષય ઉપર સારો પ્રકાશ પડ્યો છે. આજ સુધી તો જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલા જીવનબળને મનુષ્યની બુદ્ધીથી સમજી શકાય નહિં તેવો એક અગમ્ય વિષય ગણવામાં આવતો હતો, પરંતુ સમર્થ વિદ્વાનોએ ઘણાં વર્ષ સુધી પ્રયોગશાળાઓમાં અખતરા કરી જોઈ હાલ સંપૂર્ણ રીતે સાબીત કરી બતાવ્યુ છે કે (Nerve Energy) એટલે જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલા જીવનબળના ઓછા વધારે પ્રમાણનો આધાર આરોગ્યશાસ્ત્રના અમુક નિયમો ઉપર રહેલો છે.

શારીરશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓને એ જાણીતી વાત છે કે જ્ઞાનતંતુઓના " સેલ્સ " અથવા અણુઓ (Nerve cells) જ્યારે નિરોગ અને શાન્ત હાલતમાં હોય ત્યારે એક સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જો બારીક નજરે તપાસવામાં આવે તો તેમાં ભુખરા રંગનાં અસંખ્ય પરમાણુઓ નજરે પડે છે. હવે એક મીણ લીંબુમાં જેમ રસ ભરેલો હોય છે તેમ આ જ્ઞાનતંતુઓનાં પરમાણુઓમાં જીવનબળ ભરેલુ હોય છે. આ ઉપરથી એ દેખીતી વાત છે કે આવાં નિરોગ જીવનથી ભરેલા પરમાણુની સંખ્યા જેમ વધારે હોય છે તેમ શરીરમાં વધારે કૌવત જોવામાં આવે છે. પૂર્ણ વિશ્રાંતીના સમયમાં આ અણુઓ જીવન બળથી ભરાય છે. અને લાંબો વખત કામ કરવાથી જ્યારે તેમાંનુ પ્રાણબળ વપરાઈને ખુટી જાય છે ત્યારે આપણને થાક લાગે છે અને તેથી વિશ્રાંતિ અને ઉંઘ લેવાની જરૂર પડે છે. જ્ઞાનતંતુઓને જેટલા પ્રમાણમાં વિશ્રાંતી મળે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેમાં જીવનબળ પાછું ભરાય છે. અને તેથી બીજા દિવસનું કામ કરવાને તે ફરી શક્તિવાન થાય છે. **આમ હોવાથી શરીર તથા મનની પૂર્ણ વિશ્રાંતિ એજ અગાધ જીવનબળ પ્રાપ્ત કરવાનો મુખ્ય ઉપાય છે.** હાલના વખતમાં પોતાને કેળવાયલા માનનાર ઘણા મનુષ્યો શંકા કરે છે કે " ઘણા કાળ સુધી અન્ન જળ લીધા વિના યોગિઓ પોતાના શરીરનું

કૌવત અને જીવનબળ શી રીતે ટકાવી શકતા હશે? વળી ખાધાપીધા વિના મહીના અને વર્ષો સુધી તપ કરી, અખુટ શારીર બળ, મનોબળ અને અધ્યાત્મ બળ મેળવ્યાના દાખલા પુરાણ વિગેરે શાસ્ત્રોમાં મળી આવે છે; તેતો માત્ર લોકોનું મનરંજન કરવા માટે આગળના લોકોએ મારેલા કલ્પિત ગપાટા છે. અને આવી મૂર્ખતા ભરેલી વાતોને શાસ્ત્રમાં દાખલ કરનારા શારીર શાસ્ત્રના નિયમોથી કેટલા અજ્ઞાન હતા તે દેખાઇ આવે છે. ખાધાપીધાં વિના વળી શરીરમાં કૌવત ક્યાંથી આવે? વિગેરે વિગેરે." શુભ સંસ્કારો વિનાના ધાર્મિક અને પૂજ્ય લાગણીઓ વગરના, આવા ઉછૃંખલ યુવાનો ઇંગ્રેજી અધુરી કેળવણી મેળવીને અહંકારથી છલકાઇ જાય છે. અને આ ખોટું ને તે ખોટું કરવા મંડી જાય છે. પરંતુ આ યુવાનોએ જાણવું જોઇએ કે પશ્ચિમ દેશની સર્વ વિદ્યાકળાઓ (Sciences and arts) હજુ તો બચપણમાં છે. ભવિષ્યમાં તે સર્વે વિદ્યાઓમાં અગત્યના સુધારા વધારા થવાના બાકીજ છે. **તેથી યાદ રાખો કે પશ્ચિમની વિદ્યાઓ અથવા "સાયન્સ" ની વૃદ્ધિ થવાથી હિંદુધર્મ નિર્બળ થવાને બદલે ઉલટો વધારે બળવાન થાય છે.**

જીવન બળનો મુખ્ય આધાર શાના ઉપર અવલંબીને રહેલો છે તે વાતનો નિર્ણય કરવામાં પણ "સાયન્સ" ની નવી શોધોએ સારી મદદ કરી છે, અને સાબીત કરી આપ્યું છે કે જીવનબળનો મુખ્ય આધાર પૂર્ણ વિશ્રાંતિ ઉપર રહેલો છે. જે લોકો એમ માને છે કે ખોરાકથી શરીરમાં બળ પેદા થાય છે તે લોકો ખાંડ ખાય છે, કારણકે કામ કરવાથી પડતી જીવનબળની ખોટ જો ખોરાકથી જ પુરી પડતી હોય તો માણસને ઉંઘ અને વિશ્રાંતિની શી જરૂર છે? પરંતુ એક માણસ ગમે તેટલો પૌષ્ટિક ખોરાક ફાવે તેટલા પ્રમાણમાં ખાધા કરે; તો પણ શરીરમાં જીવનબળની જે ખોટ રોજ પડે છે તે ખોટ ખોરાકથી કદી પુરાતી નથી અને તે કારણથી જ માણસને દરરોજ ઉંઘ લેવાની જરૂર પડે છે. સર્વ મનુષ્યોનો અનુભવ હોય છે કે બળવાનમાં બળવાન મનુષ્યને બે ત્રણ દિવસ વિશ્રાંતિ કે ઉંઘ બિલકુલ ન મળે તો તે તદ્દન અશક્ત બની જાય છે; અને ગમે તેવો પૌષ્ટિક ખોરાક પણ તેનામાં કૌવત લાવી શકતો નથી. કારણ ખોરાકને પચાવવા માટે જે બળ વપરાય છે તે બળ પણ ઉંઘ અને વિશ્રાંતિથી મેળવી શકાય છે. અન્નજળ પુરતા પ્રમાણમાં લેતાં છતાં ઉંઘ ન મળવાથી મરણ નિપજ્યાના ઘણા દાખલાઓ બનેલા છે. આવા દાખલાઓમાંથી માત્ર એકજ દૃષ્ટાંત અત્રે આપવું બસ થશે, એમ ધારીને તે નીચે લખીએ છીએઃ—

એક ચીના વેપારીએ પોતાની સ્ત્રીને મારી નાંખી તેથી તેને બહુ નિરદય રીતે જીવ લેવાની સજા ફરમાવવામાં આવી. તે સજા એવી હતી કે તે ગુન્હેગારને ખોરાક, પાણી, વિગેરે પુરતા પ્રમાણમાં આપવા પણ તેને એક ક્ષણની ઉંઘ કે વિશ્રાંતિ લેવા દેવી નહિં. બંદિખાનામાં તેને ત્રણ સીપાઇઓની દેખરેખ નીચે મુકવામાં આવ્યો. દરેક સીપાઇ એક એક કલાક ઉંઘે અને બાકીના બે સીપાઇઓ જાગ્રત રહીને તે કેદીને જંપવા કે એક ક્ષણ પણ ઊંઘવા દે નહિં. એ પ્રમાણે આઠ દિવસ સુધી પેલો કેદી ઉંઘ્યો નહિં. ત્યારે તેને અત્યંત બેચેની અને દુઃખ થવા લાગ્યાં. તે દયા ઉપજે તેવી રીતે અત્યંત કાલાવાલા કરી કહેવા લાગ્યો કે મને બીજી કોઈ પણ રીતે મારી નાંખો પણ મને ઉંઘને માટે ટટળાવો નહીં. ગમે તો મને ફાંસી દો, ગરદન મારો, કે ગોળીથી વિંધી નાખો, પરંતુ મને

મહેરબાની કરીને જરાવાર ઉંઘવા દો. એ રીતે તેણે ઘણા કાલાવાલા કર્યા, પરંતુ તેનું કહેવું કોઇએ સાંભળ્યું નહિ. પુરતાં ખોરાક પાણી મળતાં છતાં આ બળવાન કેદી ઉંઘ વિના અત્યંત નિર્બળ થતો ગયો. અને અત્યંત રીબાઇને આખરે ઓગણીસમે દિવસે મરણ પામ્યો.

ઉપરના દાખલા અને વિવેચનથી અમારા સુજ્ઞ વાચકોની ખાત્રી થઈ હશે કે ખોરાકથી શરીરમાં જીવનબળ પેદા થતું નથી. પણ શરીર અને મન જ્યારે પૂર્ણ વિશ્રાંતિમાં હોય ત્યારે જ આપણા જ્ઞાનતંતુઓનાં અસંખ્ય પરમાણુઓ વાદળી (Sponge) જેમ પાણી ચુસી લે તેમ આપણી આસપાસ ભરેલા જીવનબળના અખૂટ મહાસાગરમાંથી પોતાને જોઇતું બળ ચુસી લઈને તર થાય છે. આમ હોવાથી જ રાત્રે થાકીને તદન નિર્બળ થઈ આપણે સુઈ જઇએ છીએ. અને સવારમાં જ્યારે સ્વસ્થ નિદ્રાથી પૂર્ણ વિશ્રાંતિ મેળવી ઉઠીએ છીએ ત્યારે આપણે પાછા ફરીથી બળવાન અને ઉત્સાહી જણાઈએ છીએ. આવી વિશ્રાંતિ નકામા આળસુ થઈ પડી રહેવાથી, અથવા અતિશય ચરસ કે દારૂ કે અફીણ જેવા માદક પદાર્થોથી બેભાન થઈ સુઈ રહેવાથી મળતી નથી. કારણ જો કે તે વખતે બહારની દુનિયાનું ભાન જતું રહે છે. છતાં મન તથા જ્ઞાતંતુઓને વિશ્રાંતિ મળતી નથી. આ કારણથી આવા માદક પદાર્થોથી ઉંઘ લાવનારના શરીરમાં કૌવત કે જીવનબળનો વધારો જરાપણ થતો નથી. પણ ઉલટો તેમાં બહુ ઘટાડો થયાં જાય છે. વળી આપણે એમ પણ ધારવાનું નથી કે દિવસે કે રાત્રે ગમે તે રીતે ઉંઘી ગયા કે જીવન બળ મળશે. ઉંઘમાં શરીરના સ્નાયુઓ, જ્ઞાનતંતુઓ, અને મનને પૂર્ણ વિશ્રાંતિ મળવા માટે આપણે સ્નાયુઓને શિથિલ કરવાની કળા (Relaxation of the Muscles) શીખવાની તથા મનને અહીં તહિં નકામું ભટકતું અટકાવવાની કળા શીખવાની ખાસ જરૂર છે. આ કળા આવડતાં લાખો રૂપેયા ખર્ચતાં પણ ન મળે તેવું અખૂટ જીવનબળ મેળવવાની ગુપ્ત કુંચી આપણા હાથમાં આવશે.

પરંતુ આ જગાએ કોઇ શંકા ઉઠાવે કે "તમારા કહેવા પ્રમાણે ઉંઘની આટલી બધી અનિવાર્ય અગત્ય હોય તો, પછી આપણાં શાસ્ત્રોમાં ઘણાં વર્ષ સુધી જરા પણ ઉંઘ વિના જીવનારા કેટલાક મહાત્માઓ અને યોગીઓના દાખલા મળી આવે છે તેનું કેમ ? શું આ શાસ્ત્રોને ખરાં માનવાં કે તમારા આ નવા સિદ્ધાંતને ? ટુંકામાં ઉંઘ વિના આ મહાત્માઓ કેવી રીતે જીવી શક્યા હશે તે વિષે તમે શું જવાબ આપો છો ? વનવાસમાં લક્ષ્મણે કેટલાંએ વર્ષો સુધી રામ અને સીતાની સેવા અને રક્ષા કરી જરા પણ ઉંઘ લીધી નહોતી, તેવીજ રીતે ઘણા યોગિઓએ ઉંઘને જીત્યાના દાખલાઓ શાસ્ત્રોમાં મળી આવે છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને પોતે અર્જુનને ગીતામાં ઘણીવાર "ગુડાકેશ" કહીને બોલાવ્યો છે. "ગુડાકેશ" શબ્દનો અર્થ "ઉંઘને જીતનાર" એવો થાય છે, તો તે ઉપરથી સાબીત થાય છે કે શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન પણ માનતા હતા કે અર્જુને ઉંઘને જીતી હતી. ત્યારે હવે ઉંઘ વિના જીવનબળ ટકી શકે નહિ એવો જે સિદ્ધાંત તમે ઉપર જણાવ્યો તે શાસ્ત્રાધારે છે એમ તમે કેવી રીતે બતાવી શકશો ?" એવી શંકા વાચકોમાંથી કેટલાકના મનમાં ઉઠશે તો તેના જવાબમાં કહેવાનું કે આ શંકા ઉઠવાનું કારણ થોડી સમજ ફેર તથા શાન્તિથી વિચાર નહિ કરવાની ટેવને લીધેજ છે. કારણ અમે આગળ અનેક

વાર કહ્યું છે કે શરીર અને મન જ્યારે પૂર્ણ વિશ્રાંતિમાં હોય છે ત્યારે જ્ઞાનતંતુઓનાં પરમાણુઓ ફરીને જીવનબળથી પુરેપુરાં ભરાય છે. હવે ઉંઘ એ વિશ્રાંતિ મેળવવાનો એકજ ઉપાય નથી, તેમજ તે સર્વોત્તમ ઉપાય તો યોગીઓજ જાણે છે. યોગીઓ સંયમ વડે અસંખ્ય વિષયોમાં વહી જતા મનને રોકીને સ્થિર કરે છે. તેવી રીતે સ્થિર થયા પછી પાણીના મહાસાગરમાં જેમ મીઠાની પુતળીઓ ગળી અદૃષ્ય થઈ જાય તેમ પરમ જીવન અને આનંદના મહાસાગર શ્રી પરબ્રહ્મમાં તેમનું મન ઓગળી જઈ તદ્દરૂપ થઇ જાય છે અને પછી આવી સ્થિતિમાં મહિના અને વર્ષો સુધી વિલીન થઈ રહીને પછી જ્યારે યોગિ પુનઃ જાગૃત થાય છે તે વખતે તેનામાં અપાર સામર્થ્ય પ્રતિત થાય છે. ક્યાં આ દૈવી પરમાનંદની સમાધિ,અને ક્યાં આપણ પામર મનુષ્યોની ક્ષુદ્ર દયાપાત્ર ઉંઘ-રૂપી બેભાન અવસ્થા ! અસંખ્ય ક્ષુદ્ર લાલસાઓ (Desires) અને લોભાદિ વિકારોને વશ થઇ મનુષ્યો જ્યારે પોતાના મનને સંયમમાં રાખતા નથી અને યોગ વડે પ્રાપ્ત થતી અજરામરત્વ (Ageless Immortality) અર્પનાર સમાધિના માર્ગપર વહેતા નથી, ત્યારે તેમને જીવતા રાખવા માટે દયાળુ પ્રભુને જોર જુલમથી આવાં મનુષ્યોને ઉંઘાડી દેઇને બેભાન કરવાનો ઉતરતો માર્ગ ન ચાલ્યે લેવો પડે છે. બાકી, પૂર્ણ જીવન, બળ તથા આનંદ મેળવવાનો ઉત્તમ માર્ગ તો સર્વ મનુષ્યોને માટે ખુલ્લોજ છે અને તેનું વર્ણન યોગશાસ્ત્રનાં સર્વ પુસ્તકોમાં આપેલું હોય છે. સ્થળ સંકોચને લીધે અહિં તેનું થોડું પણ વર્ણન આપી શકાય તેમ નથી છતાં અધિકારીઓને જરા સંતોષ આપવાની ખાતર અમે યોગેશ્વર શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્માનાં થોડાંક વચનો અહિ આપીશું.ભગવાને ગીતાના અધ્યાત્મ યોગ નામના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કેઃ—

संकल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेंद्रियग्रामं विनियम्य समंततः ॥

અર્થાત્ " સંકલ્પથી થનારી યોગને પ્રતિકૂળ સઘળી વાસના સહિત ઇચ્છાઓને તજીને વિષયોમાં દોષદૃષ્ટિ કરનારા મન વડેજ ચોતરફ પ્રસરતા ઇંદ્રિયના સમૂહને નિયમમાં રાખીને યોગ સાધવો."

આ પ્રમાણે વિવેક અને વૈરાગ્યવડે મનનો સંયમ કરવામાં આવે છે ત્યારે એક જ ધ્યેય વસ્તુ ઉપર તે તૈલ ધારાવત્ અસ્ખલીતપણે વહે છે. આ રીતે સ્થિર થયેલા મનને શાસ્ત્રોમાં પવન વગરના, એકાંતમાં બળતા દીવાની ઉપમા આપવામાં આવે છે. કારણ કે જેમ એક ઘરમાં પવનના ઝપાટા આમથી તેમ આવ્યા કરતા હોય ત્યાં દીપક પોતાનો પ્રકાશ બરાબર આપી શકતો નથી એટલું જ નહિ પણ વખતે તે સમુળો ઓલવાઇ જવાનો ભય રહે છે તેમ જેના મનમાં અસંખ્ય ક્ષુદ્ર ઇચ્છાઓરૂપી સખ્ત પવનનાં ઝપાટા આવ્યા કરતા હોય છે તેમાં જ્ઞાનદીપકનો બહુજ ઝાંખો પ્રકાશ પડી શકે છે. અને આવી વિષય વાસનાઓના ઝપાટાનું બળ જો અત્યંત વધી જાય તો આ જ્ઞાનદીપક છેક જ ઓલવાઇ જાય એટલુંજ નહિ પણ તે મનુષ્યનો જીવન વ્યવહાર પણ અટકી પડે છે. આવા દાખલા વૈદકના ગ્રંથોમાંથી પણ મળી આવે છે કે જેમાં અતિષય વિરહવેદના હદપારની વિષયેચ્છા અથવા ઉગ્રક્રોધ વિગેરે વિકારોના પંઝામાં સપડાયલાં મનુષ્યો તત્કાળ મરણ પામ્યાનું જ-

બુાવવામાં આવેલું હોય છે. આ માટે આરોગ્ય, બળ અને સુખની ઇચ્છાવાળા સર્વ મનુષ્યોએ ભૂતનીપેરે અહિંતહિં ભટકતા મનને એકાગ્ર કરી સંયમમાં રાખતાં શીખવાની ખાસ જરૂર છે એમ આપણા સર્વ શાસ્ત્રો કહે છે. યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને પણ કહ્યું છે કેઃ—

यथा दीपो निवातस्थो नेंगते सपमा स्तता ।
योगिनो यत चित्तस्य युंजतो योगमात्मनः ॥
(अपिच) शनैः शनै रुपरमेद्बुद्ध्या धृति गृहीत या ।
आत्म संस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ॥

"આત્મા સંબંધિ સમાધિનો અભ્યાસ કરતા એવા તથા નિયમમાં લાવેલા ચિત્તવાળા યોગિને અર્થાત્ તેના ચિત્તને, જે પવન વગરની જગોમાં રહેલો દીવો હાલતો નથી તેની ઉપમા છે."

વળી "ધરણાવડે વશ કરેલી બુદ્ધિએ કરીને મનને આત્માને વિષે જ નિશ્ચયકરીને ધીરે ધીરે ઉપરામ પામવું, એટલે કંઈ પણ ધ્યાન કરવું નહિ. ફલિતાર્થ એ કે નિશ્ચળ મનમાં પોતાની મેળે જ પ્રકાશતા પરમાનંદરૂપ થઇને પછી આત્માનું ધ્યાન પણ તજી દેઈ પૂર્ણ વિશ્રાંતિ પામવી. ઉપર પ્રમાણે સંયમવડે વિશ્રાંતિ પામવાનો માર્ગ સર્વોત્તમ અને શાસ્ત્રાધાર છે. પરંતુ તેનું જ્ઞાન જેમને ન હોય તેમણે શિથિલીકરણ (Relaxation) અને શાન્ત નિદ્રાથી જેટલી બને તેટલી વિશ્રાન્તિ મેળવવી. આ શાન્ત વિશ્રાંતિ વેળા શરીર જીવનબળથી ભરાશે. અતિશય ચિંતા, પરિશ્રમ, જનનેંદ્રિયોના વિવિધ વ્યાધિઓ (Sexual Diseases) વિગેરે અસંખ્ય કારણોથી શરીર જ્યારે ક્ષીણ થઇ જાય છે, ત્યારે આગળ વર્ણવી ગયેલા જ્ઞાનતંતુઓના ભુંખરા રંગના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓમાં પણ ખાસ દેખીતા ફેરફારો માલૂમ પડે છે. જ્ઞાનતંતુઓના આવા દાણા (Granules) ને તપાસતાં તેમની સંખ્યા તથા કદમાં બહુજ ઘટાડો થયેલો દેખાઈ આવે છે. જે ઉપરથી એવો સિદ્ધાંત સાબીત થાય છે કે આ દાણાની સંખ્યા અને કદ ઉપર, તથા તેમની જીવનતત્વ ચુસી લેઇ ગ્રહણ કરી રાખવાની શક્તિ ઉપર જ શરીરના કૌવતનો આધાર છે. અત્યાર સુધી લખવામાં આવેલી બાબતો જેઓના લક્ષમાં ઉતરી હશે તેઓની તો સંપૂર્ણ ખાત્રી થશે કે મ્હોટાં મ્હોટાં લલચાવનાર અસંખ્ય નામોથી વેચાતી જ્ઞાનતંતુઓને પુષ્ટિ આપી બળવાન બનાવનાર દવાઓ અથવા "નરવાઇ ટોનીક્સ" નામથી જણાવલી દવાઓ માત્ર અજ્ઞાન મનુષ્યોને છેતરવાનું જ સાધન છે. અજ્ઞાન ડાકટરો અને વૈદો કાં તો મુર્ખાઇથી અજ્ઞાન દર્દીઓને સંતોષ આપવા ખાતર કંઈ કંઈ ઝેરી દવાઓ જેવી કે સ્ટ્રીકનીન (ઝેરકચોલાનું ખાસ સત્વ,) સેલીસીન, ક્રુસીન, સલ્ફેટ ઑફ બેબેરીન, આરસેનીકલ સૉલ્ટસ (સોમલની બનાવટો,) કસ્પેરીયા, નક્ષવૉમીકા, વિગેરે ને Nervine Tonics એટલે કે મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓનું બળ વધારનાર દવાઓ જાણીને આપે છે. આ તેમનું વર્તન કેટલું બધું અજ્ઞાન સૂચવે છે? અમેરિકામાં સાઠ વર્ષથી દર મહિને પ્રગટ થતા બહુ મશહુર Health" હૅલ્થ " નામના પત્રના એડીટર ડૉ. ચાર્લ્સ એ. ટાઇરેલ એમ. ડી. પણ આ વિષયમાં ક્હે છે કેઃ—

"It does not quiire the wisdom of a Solomon, therefore,

to realize the uselessness of the drugs usually employed in such cases (such as strychnia), and mistakenly called tonics. These substances cannot in anyway increase the volume or quantity of these minute storehauses of energy. All that they can do is to excite the cell to activity, acting as the spur to the jaded horse, and with the inevitable result of a corresponding degree of depression when the fictitious excitement has subsided."

આ લેખમાં અમે આગળ વર્ણવેલા જ્ઞાનતંતુઓના સૂક્ષ્મ દાણાઓમાં ભરેલા જીવન તત્વમાં શું આ ઝેરો એક કિંચિત માત્ર પણ વધારો કરી શકે છે? આવાં વિષ દરદીઓને, જ્યારે ત્યારે ખવરાવનાર કયો ડાકટર કે વૈદ એમ બતાવી આપવાની હીંમત કરશે કે આવી દવાઓથી જ્ઞાનતંતુઓનાં અણુઓમાં રહેલું જીવનબળ લેશ પણ વધે છે? ખોરાક વિના હાડપીંજર જેવા થઈ ગયેલા ઘોડાને જો ધિગ ધિગતો અંગારો ચાંપવામાં આવે, અથવા તો મ્હોટા મોટા પરોણા ઘોચવામાં આવે, તો સ્વરક્ષણની ખાતર તે બિચારૂં પ્રાણી એકવાર તો પોતાનું સર્વ બળ વાપરી દોડશે પણ આવી રીતે દોડતા ઘોડાને જોઈ કયો ડાહ્યો માણસ એમ કહી શકશે કે તે ઘોડો વધારે બળવાન બન્યો છે? એથી ઉલટું બુદ્ધિશાળી મનુષ્યો ખાત્રી પૂર્વક જાણે છે કે આવી અસ્વાભાવિક રીતે તેની પાસે કામ કરાવવાથી તે બિચારૂં છેક જ લાશ જઈ આખરે મરણ પામે. તેવીજ રીતે આવી ઝેરી દવાઓના અંગારા ચાંપી નિર્બળ થયેલા જ્ઞાનતંતુઓ પાસે કામ કરાવવામાં આવે છે ત્યારે તે આખરે એટલા તો ક્ષીણ થઇ જાય છે કે પછી કોઈ પણ ઉપાયે તેઓ પોતાનું કામ કરતા નથી. આવી ઝેરી દવાઓ જ્યારે પહેલીવાર આપવામાં આવે છે ત્યારે ચાબુક મારેલા ઘોડાની પેઠે જ્ઞાનતંતુઓ ઠીક કામ કરતા અવિચારી મનુષ્યોને લાગે છે અને તે વખતે પોતાની દવાથી ફાયદો કર્યાનું માન ડાકટર કે વૈદ્ય સાહેબ ખૂબ છાતી કાઢી સ્વિકારી લે છે, પરંતુ પછી આવાં ઝેરોનાં વ્યસની બની દરદીઓ આખરે પોતાના જીવનબળનો નાશ થયાની વાત ડાકટર સાહેબને આવીને કહે છે ત્યારે તેઓ ગંભીર મુખમુદ્રા રાખી કહે છે "બાપુ, હું શું કરૂં? મ્હારી દવા તો સોનાના મુલની અને રામબાણ અસર કરનાર છે; પણ જ્યાં દૈવ રૂઠ્યો ત્યાં વૈદ કે દવાઓ શું કરે!" અહો! પરમાત્મા! આ શો ગજબ, કેટલું અજ્ઞાન, અને કેટલો છળભેદ! ગરીબ બિચારા અસંખ્ય દરદીઓના પૈસા અને જીવનને હરી લેઈ તેના બદલામાં વૈદ અને ડાકટરો રોગીઓને શું આપે છે? હળાહળ વિષ! જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતા માટે વપરાતી ઉપર લખેલી અને તેવી જ જાતની બીજી અસંખ્ય દવાઓ અને માત્રાઓ હળાહળ વિષ છે, અને તેથી શરીરનું રહ્યું સહ્યું જીવનબળ પણ નાશ પામે છે એ વાતને આખી દુનિયામાં કયો મનુષ્ય ખોટી પાડી શકે તેમ છે? કોઈજ નહિ. અને તેમ છતાં આવી ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ ક્યાં સુધી ચાલુ રહેશે? અને ક્યાં સુધી મનુષ્યો મૂર્ખતાથી આવાં ઝેર શરીરમાં નાંખી પોતાના ધન અને આયુનો ક્ષય કર્યા કરશે? પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા! "**असतो मां सद्गमय । तमसो मां ज्योतिर्गमय ॥**" "અમને અસદ્માર્ગ પરથી સદ્માર્ગ પર લાવો; અજ્ઞાન રૂપી અંધકારમાં અથડાતા અમને જ્ઞાનના પ્રકાશમાં દોરી જાઓ!"

આવાં દરદોમાં જો કોઈ પણ રીતે લાભ થતો હોય, જો કોઈ પણ માત્રા આવા વ્યાધિઓમાં રામબાણ અસર કરતી હોય તો તે ફક્ત એકજ છે. આ દવા અમારી કે બીજા કોઈ માણસની "પેટન્ટ" નથી. અને તેથી કરીને આ માત્રા વેચી અમારાં ખીસ્સાં ભરવાની ખાતર આ લેખ લખાયો નથી. એ કામ તો બીજા જાહેરખબરીઆ લેભાગુ દાક્તરો અને વૈદોને સોંપ્યું. પણ આ માત્રા તો એવી છે કે તેનું યથાવિધિ સેવન કરવાથી ઘરડાના જુવાન થવાય છે, નિર્બળ મટી સબળ થવાય છે, રોગી મટી નિરોગી થવાય છે અને દુઃખી મટી સુખી થવાય છે. આવી અમુલ્ય માત્રાને છુપાવી ન રાખતાં લોક કલ્યાણને માટે અમે વિના મુલ્યે આપવા ધારીએ છીએ. આ માત્રા એવી છે કે તેનું સેવન કરતી વખતે વધારે પથ્ય પાળવાની પણ કડાકુટમાં ઉતરવું પડે તેમ નથી. વળી એ માત્રા દરેક સ્થળે તવંગર અને ગરીબને એક સરખી રીતે મળી શકે એવી દયાળુ પરમેશ્વરે યોજના કરી મુકેલી છે. પારસમણિ પાસે હોવા છતાં પણ જ્યાં સુધી તેના ગુણોથી અજાણપણું હોય ત્યાં સુધી માણસને નિર્ધનતા ભોગવતી પડે, તેજ પ્રમાણે આ માત્રાના ખરા ગુણોથી લોકો અજાણ હોવાથી વિના કારણ દુઃખથી પ્રજ્વળ્યા કરે છે. આ માત્રાનો અનુભવ લીધા પછી તેના રામબાણ ગુણો માટે અનેક મહાત્માઓ અને વિદ્વાનોએ કરોડો સર્ટિફીકેટો આપેલાં છે. જેથી એ માત્રાના ગુણો વિષે સંશય લેવા જેવું જરા પણ કારણ નથી. આ માત્રા સૃષ્ટિના આરંભ કાળથીજ મનુષ્યોના કલ્યાણને માટે શ્રી બ્રહ્મદેવે ઉત્પન્ન કરેલી છે. પરંતુ મનુષ્ય જાત અજ્ઞાનને લીધે તેનો ઉપયોગ ન કરતાં વિના કારણ અંધારામાં આથડે છે, તે અત્યંત દિલગીરીની વાત છે. આ માત્રા સર્વે માત્રાઓની વૃદ્ધ માતા છે, અને બધી માત્રાઓ તેનાથીજ ઉત્પન્ન થયેલી છે. તેથી તમામ માત્રાઓ કરતાં આ માત્રા ગુણમાં સર્વોપરી હોય એમાં નવાઇ સરખું નથી.

સર્વ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ મહત્ તત્વ નામના અતિ સૂક્ષ્મતમ અદૃશ્ય તત્વથી થયેલી છે. એ સૂક્ષ્મ તત્વ ઉત્તરોત્તર સ્થૂળ રૂપમાં આવતાં અંતે પાષાણ આદિ ખનીજ પદાર્થો પેદા થયેલા છે એટલે ખનીજ પદાર્થોની માત્રાઓમાં જે બળ રહ્યું છે તેના કરતાં હજાર ગણું બળ અત્રે વર્ણવવામાં આવેલી માત્રામાં રહ્યું હોય એમાં કાંઇ પણ નવાઇ સરખું નથી. પ્રાણવાયુ જેને ઇંગ્રેજીમાં "ઑક્સીજન" કે "ઓઝોન" કહે છે તેમાં અત્યંત બળ રહેલું છે એ વાત હાલના રસાયણ શાસ્ત્રના પ્રયોગોથી સાબીત થઇ ચુકેલું છે. હવે એ "ઑક્સીજન" હવા અને "હાઇડ્રોજન" નામની બીજી હવા એ બેના રસાયણીક સંમેલન (Chemical Combination)થી ઉત્પન્ન થયેલી આ માત્રા છે. મનુષ્ય કૃતિથી બનેલી બીજી માત્રાની બનાવટમાં જેમ ખનીજ પદાર્થોના સમવિષમ ભાગ હોય છે તેજ પ્રમાણે ઇશ્વિરકૃતિથી ઉત્પન્ન થયેલી આ માત્રામાં પણ આ બે તત્વના ન્યુનાધિક પ્રમાણો છે, એટલે કે આ માત્રામાં "ઓક્સીજન" પ્રાણવાયુના વજનમાં સોળ ભાગ છે અને "હાઇડ્રોજન" વાયુના બે ભાગ છે. આ રીતે ઉત્પન્ન થયેલી માત્રા આપણા જીવનના આધાર રૂપ, અને જેનું યથાવિધિ પાલન કરવામાં આવે તો અમૃતના જેવો ગુણ આપે તેવી છે. આ કારણથીજ પરમાત્માએ આ અદ્દ્ભુત માત્રા, આ દૈવી અમૃતરસ, ગરીબ તેમજ તવંગર, રાજા અને ભિખારી સર્વ કોઈ તેનો એક સરખી રીતે લાભ લેઈ શકે માટે તેને અખુટ પ્રમાણમાં જ્યાં ત્યાં સાંભરી દીધી છે. પણ "નસીબ બે ડગલાં

આગળનું આગળ" ઈશ્વિરે આ માત્રા, આટલા બધા પ્રમાણમાં પુરી પાડી, તથા તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કેવી રીતે રોગોનો નાશ કરી સુખમાં દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવું; તે જાણવા માટે મનુષ્યોને બુદ્ધિ તથા શાસ્ત્રોની અમુલ્ય બક્ષીસ આપી છતાં એ "અક્કરમીના પડીયા કાણા" કહેવતને અનુસરી મનુષ્યોએ આ અમુલ્ય રસની ઉપેક્ષા કર્યા કરી, તેને બદલે હળાહળ વિષરૂપ દવાઓ પીવા તથા ખાવા માંડી છે. Too much Familiarity breads contempt "અતિશય સહવાસ અથવા છુટ ને તિરસ્કારનું મૂળ" એ કહેવત પ્રમાણે આ અમૃતરસ જ્યાં ત્યાં માટીના મુલ્યે મળતો હોવાથી મનુષ્યો એમ માનવા લાગ્યા કે; "વળી તેનાથી તે ભયંકર દરદો મટી શકતાં હશે? અને જો મટી શકતાં હોય તો તેનો ઉપયોગ કરવો મુકી દેઈ સેંકડો મનુષ્યો ખર્ચિ વૈદ ડાક્ટરોનાં ઘર શું કરવા શોધે?" એવા વિચાર કરનારને અમે પણ કહીયે છીયે કે પરમેશ્વરે બુદ્ધિ આપ્યા છતાં મનુષ્યો આવી મુર્ખાઇ શું કરવા કરે છે, તે અમને પણ સમજાતું નથી. ભાઇયો! આનું નામજ સંસારની વિચિત્રતા; આનું નામજ અલૌકિક માયાનું આવરણ. ત્યારે હવે સાંભળો આ દિવ્ય અને અદ્‌ભુત ગુણ વાળી માત્રાનું નામ. પણ જોજો હોં? તે સાંભળીને સુંખળી આંખો કરી તથા મુખના ખુણા નીચે ઉતારી કદરૂપું મુખ કરી દેતા નહિ. તે સાંભળીને શાન્તિથી આ લેખ પૂર્ણ થતા સુધી વાંચશો, અને તે છતાં તમારી આ માત્રાના ગુણો વિષે ખાત્રી ન થાય તો આ લેખ એકવાર ફરીથી વાંચી જજો, અને તે ઉપર ધીરજથી મનન કરજો. સત્ય વાત શું છે તેનો નિર્ણય આ રીતેજ થઈ શકે છે સાંભળો ત્યારે આ માત્રાનું સાધારણ ગુજરાતી નામ, "**જળ**" અથવા "**પાણી**" છે. આરબ લોકો તેને "**આબ**" કહે છે. લેટીન ભાષામાં આ માત્રાને Aqua "એકવા" કહે છે અને ઇંગ્રેજો આ માત્રાને Water "વૉટર" એ નામથી ઓળખે છે. આપણા તેમજ ઈતર દેશના કેટલાક તત્વજ્ઞાનીઓ પાણીમાંથી સૃષ્ટિની ઉત્પત્તી થયેલી માને છે. અને તે માટે ભક્ત કવિ બાપુએ પણ એક પદ્યમાં કહ્યું છે કેઃ—

"ખરૂં એ પાણી ને ખોટું એ પાણી, પાણી અફીણ ને ખાંડ;
એ પાણીથી થયાં નરનારી ને એ પાણીથી બ્રહ્માંડ;
પાણીનું બન્યું મોતી રે, પાણીની બની હીરાકણી."

આપણા શરીરમાં પણ પોણો ભાગ પાણીનો છે; આપણી પૃથ્વિનો $\frac{3}{4}$ ભાગ પણ પાણીથી ઢંકાએલો છે. તે બતાવી આપે છે કે પાણીનો બહુજ છુટથી ઉપયોગ વિધિસર મનુષ્યો કરતાં શીખે તો સર્વ રોગો થતા અટકે, એટલુંજ નહિ પણ થયા હોય તો તત્કાળ મટાડી શકાય. અજ્ઞાનથી પણ જો મનુષ્યો પાણીનો ઉપયોગ ન કરે તો પણ તેમને બહુ નુકશાન થતું અટકાવવા માટે પરમેશ્વરે તેમના ખોરાકમાં પણ બહુ પાણી મુકેલું છે, કે જેથી જાણ્યે અજાણ્યે પણ તેઓના શરીરમાં પાણીનું મ્હોટું પ્રમાણ દાખલ થાય. રા. જગન્નાથ વજનદાર પુરાવા સાથે જણાવે છે કે "દુધમાં ૮૬થી ૮૮ ટકા પાણી રહેલું છે. પણ દુધ કરતાંએ આહારના બીજા પદાર્થોમાં વધારે પાણી રહેલું છે, એ જાણીને આપણને વિશેષ આશ્ચર્ય થયા વિના રહેતું નથી. કોઇ પણ મનુષ્ય દુધમાં ૮૮ ટકા પાણી છે એ જાણીને તરતજ અનુમાન કરશે કે દુધના કરતાં પાણીનું વધારે પ્રમાણ બીજી કોઇ પણ વસ્તુમાં નહિજ હોય. પણ તેમ નથી. કેટલાંક શાકમાં દુધ કરતાં પણ પાણીનું પ્રમાણ વિશેષ રહેલું પ્રયોગદ્વારા સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. ગાજરમાં લગભગ ૯૦ ટકા પાણી છે

એમ જણાયું છે. અને કરમકલ્લામાં પણ આટલુંજ લગભગ રહેલું છે. કાકડીમાં, દુધીમાં કોળામાં અને આવાંજ બીજાં શાકમાં ૯૫ ટકા સુધી પાણી રહેલું છે. અહો! આ શું કુદરતનો સામાન્ય ચમત્કાર છે? જે દુધને આપણે પાણીની પેઠે પ્યાલામાં રેડીને પીએ છીએ તે દુધ કરતાં પણ કાકડી વિગેરેમાં વધારે પાણી રહેલું છે? ત્યારે કાકડી એ મોટે ભાગે પાણીજ છે, એમજ કહોની. પણ આ પાણીને કુદરત કેવા રૂપમાં આપણા આગળ ધરે છે! શેબફળમાં ૮૦થી ૮૨ ટકા પાણી રહેલું છે, અને સારી તાજી દ્રાક્ષ કે જે રસથી ભરેલી હોય છે તેમાં માત્ર ૮૦ ટકાજ પાણી હોય છે. "પાણીના બીજા અસંખ્ય ઉપયોગો વિષે અમે આ માસિકના આગલા અંકોમાં "આયુષ્ય, આરોગ્ય, બળ અને સુખ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય" નામના લેખમાં લંબાણથી વિવેચન કરેલું છે. તેથી તે અહિયાં ફરીથી લખી પુનરૂક્તિ ન કરતાં વધારે ખાત્રી માટે તે લેખ ફરીથી જરૂર લાગે તો વાંચી જવા વિનંતી કરીએ છીએ. અહીં તો માત્ર આ રોગ ઉપર પાણી કેવી રીતે ફાયદો કરે છે તે વિષે ટુંક વિવેચન કરવાનું દુરસ્ત ધાર્યું છે. ગોંધાઇ રહેલી ઝેરી હવાવાળાં ઘરોમાં રહેવાથી, પહેરવાનાં લુગડાં અને મેલ બરાબર સાફ દરરોજ નહિ કરી નાંખવાથી મળ મુત્ર રોકી રાખવાથી, તમાકુ, અફીણ, દારૂ વિગેરે ઝેરી વ્યસનોની જાળમાં ફસાવાથી, અયોગ્ય ખોરાક ખાવાથી, કસરત નહિ કરીને શરીરમાં મળ અગર કચરો થવા દેવાથી, અસંખ્ય ઝેરી દવાઓના સેવનથી, જાથુના બંધકોશને કુદરતી ઉપાયો વડે નિર્મૂળ નહિ કરવાને લીધે દરરોજ ખાધેલા ખોરાકનો મળ આંતરડાંમાં ભરાઈ રહીને શરીરની ગરમીને લીધે અત્યંત કોહી ઉઠે છે અને તેમાંથી પેદા થતાં અતિશય દુર્ગંધયુક્ત ઝેરો લોહીમાં ભળે છે. અને તેવા વિષયમય રક્તથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર થવા, આદિ અનેક કારણોથી શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ અથવા કચરો આ જ્ઞાનતંતુઓનાં પરમાણુંઓ ઉપર ઝેરી અસર કરે છે. તેથી તેઓ ઘેનમાં પડી સુસ્ત બની જાય છે અને વિશ્રાંતિના સમયે પણ જરૂર જેટલું જીવનતત્વ લેઇ શકતાં નથી. અને આ રીતે બધા જ્ઞાનતંતુઓની હડતાળ (Strike) પડવાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારના મગજના અને જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદો દેખાવા લાગે છે. આ ઉપરથી સમજુ વાંચકોના લક્ષમાં આવશે કે જ્ઞાનતંતુઓનાં અને મગજની નબળાઇનાં સર્વ દરદોનું માત્ર એકજ કારણ હોય છે. અને તે કારણ એ છે કે અનેક રીતે શરીરના જ્ઞાનતંતુઓને ઝેર ચઢવું. હવે આ ઝેર ચઢવાનું કારણ પણ ઉપર જણાવી ગયા તેમ શરીરમાંજ અસ્વચ્છતાથી પેદા થઇ, અથવા દવાઓ કે વ્યસનની ચીજો રૂપે અંદર દાખલ થઈ એકઠો થતો કચરો છે. આ કચરાને લીધે જ્ઞાનતંતુઓ પોતાનું કામ કરી શકતા નથી.

હવે ઉપર જણાવેલી જ્ઞાનતંતુઓની રોગી અવસ્થા દૂર કરવાને અને તેના કારણરૂપ મળ અથવા કચરાને શરીરમાંથી કાઢી નાંખી જ્ઞાનતંતુઓને નિરોગ બનાવી ફરીથી તેઓ જીવનબળ પૂર્ણ રીતે ગ્રહણ કરી શકે તેવી સ્થિતિમાં તેમને લાવવા માટે **પાણી** એ એક અમુલ્ય અને અકસીર ઉપાય છે, એમ સર્વ બુદ્ધિમાન મનુષ્યો સમજી શકશે. જેમ બને તેમ દ્રાક્ષ, નારંગી, જાંબુ, શેરડી, સફરજન, અનેનાસ, ટેટી, તડબુચ વિગેરે અનેક રસવાળાં ફળો ખાવાં. જેથી તેમાં રહેલું અતિ વિશુદ્ધ જળ શરીરમાં નીમેલા સર્વ કચરાને ખૂણેખાંચરેથી શોધી શોધીને ધોઇ નાંખી શરીરની બહાર કાઢી નાંખશે. શરીરની તાકત ટકી રહેવા માટે એવાં રસવાળાં ફળ સાથે બદામ, કાજુ, ખારેક, ખજુર જેવો સુકો મેવો તથા દુધ વિગેરે

પણ રૂચી પ્રમાણે લેવું. ખોરાક સંબંધિ પૂર્ણ માહીતી માટે જરૂર લાગે તો વાંચકે આ માસિકના ગયા વર્ષના તથા આ વર્ષના અંકોમાં છપાયલા "ફળાહાર" નામનો લેખ ફરીથી વાંચી જોવો. તે લેખમાં ક્યાં ક્યાં ફળો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં ખાવાં તથા થોડા ખર્ચે ફળાહાર-જેવો સર્વોત્તમ ખોરાક કેવી રીતે ખાવો પાલવી શકે એ વિષે લંબાણથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. આવા ખોરાક સાથે દિવસમાં પાણી પીવાનો પણ છુટથી ઉપયોગ કરવો; જે લોકોને સગવડ હોય તેમણે એકવાર ઉકાળીને પછી ઠંડું કરેલું જળ પીવું. ઉકાળેલું પાણી વધારે શુદ્ધ હોય છે. ઉકાળેલા પાણી કરતાં પણ "બાષ્પજળ" Distilled Water અથવા વરાળને ઠારીને કરેલું પાણી બહુજ ગુણ આપે છે. આ રીતે જળનો પીવા ઉપરાંત સ્નાનમાં પણ છુટથી બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરવો. સાધારણ માણસોને સ્નાનથી બહુ લાભ થતા કેમ જણાતા નથી તથા કેવી રીતે સ્નાન કરવાથી રોગો મટી શકે છે તે વિષે અમે કેટલાક વિવેચનથી આ માસિકમાં આગળ સમજાવી ગયા છીએ. તે સિવાય ગ્રણ જુદા જુદા અવયવોના જુદા જુદા રોગો માટે પાણીનો બહુજ વિલક્ષણ રીતે ઉપયોગ કરવાની યુક્તિઓ છે, જે માત્ર રૂબરૂમાં કરી બતાવવાથીજ શિખવી શકાય છે. આ રીતો શીખવાની ઇચ્છાવાળા સજ્જનને વિના મુલ્યે રૂબરૂમાં શિખવવાને અમે ઘણુંજ ખુશી છીએ. હાલ તો એટલુંજ કહેવાનું કે સહન થઇ શકે તેવા ઠંડા જળે સ્નાન કરવાથી શરીરમાંના એક પ્રકારના અતિ ઉપયોગી જ્ઞાનતંતુઓ (Sympathetic Nerves) ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. થંડા પાણી વડે સ્નાન કરાવાથી આ જ્ઞાનતંતુઓમાં પોતાનું કામ બરાબર બજાવવાની બહુ વિલક્ષણ સ્ફુર્તિ આવે છે. હવે એ જાણીતી વાત છે કે આ "સીમ્પથેટીક નર્વ્ઝ" નામના જ્ઞાનતંતુઓ વડેજ ફેફસાં, હૃદય (Heart), જઠર, વિગેરે સર્વ આંતરાવયવો (Internal Organs) પોતાનું કામ બરાબર રીતે બજાવી શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ આ જાતના જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહ અને મગજ તથા કરોડરજ્જુ (Spinal Cord) વચ્ચે બહુજ નિકટનો સંબંધ છે. હવે જ્યારે થંડા જળથી સ્નાન યથાવિધિ કરવામાં આવે છે ત્યારે ચામડી મારફત ઉપર જણાવેલી "સીમ્પથેટીક નર્વ્ઝ" નામના જ્ઞાનતંતુઓને બહુજ પ્રોત્સાહન મળે છે, અને તેથી કરીને આ જ્ઞાનતંતુની હાણુ નીચે રહેતા જઠર અથવા હોજરી, પિત્તાશય (કલેજું), હૃદય અથવા રક્તાશય, ફેફસાં, મુત્રપિંડ (ગુરદાં) વિગેરે સર્વ શરીરની અંદરના અવયવો હુકમ પ્રમાણે પોતાનું કામ બરાબર રીતે બજાવવા મંડી જાય છે. વળી આ "સીમ્પથેટીક" જ્ઞાનતંતુઓને થંડા જળના સ્નાનથી ઉત્તેજન મળવાથી મગજના જે ભાગમાં આનંદ વિગેરે લાગણીઓનું ભાન થાય છે તે ભાગમાં વધારે રક્ત ફરવા માંડવાથી શરીરમાં કોઇ વિલક્ષણ આનંદ, ઉત્સાહ અને વિશુદ્ધિનું ભાન આખો વખત થયા કરે છે એ વાત શરીરવિજ્ઞાનથી નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ યથાવિધિ થંડા જળથી સ્નાન કરનાર સર્વેનો પોતાનો પણ અનુભવ હોય છે. ગયાં સાઠ વર્ષથી અમેરિકામાં પ્રગટ થતા "હેલ્થ" નામના વૈદકીય માસિકના તંત્રી ચાર્લ્સ એ. ટાઇરેલ એમ. ડી. પણ આ વાતને ટેકો આપતાં કહે છે કે:—

"In view of the fact that nearly all the important function of the body, such as secretion, excreation; the blood vessels the glandular system; are under the control of the great sym-

pathetic nerve the advisability, nay the absolute necessity, of arousing the dormant activities by sympathetic nerve stimulation cannot be ignored *Drug tonics a misnomer, a dilusion and a snare.* There are no such things. Stimulants there may be, whose action is ephemeral, but the only two tonics are Natures fresh air, sunlight, and cold water. The later is a true physiological tonic, since it produces its effects by increasing vital resistance to pathological processes without placing undue stress upon any argan, or in way hampering functions."

ઉપરના શબ્દોનો ભાવાર્થ એવો છે કે "શરીરમાં ચાલતી લગભગ સર્વ જરૂરની ક્રિયાઓ જેવી કે રસોત્પાદન, મલોત્સર્ગ, રૂધિરાભિસરણ શરીરમાં રહેલી ગ્રંથિઓની ક્રિયા વગેરે સર્વ મહાન "સેમ્પથેટીક" જ્ઞાનતંતુઓની હકુમત નીચે હોવાથી આ જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજીત કરીને શરીરના અવયવોની મંદ પડેલી ક્રિયા ફરીથી જાગૃત કરવાની અનિવાર્ય અગત્ય સ્વિકાર્યા વિના ચાલે તેમ નથી. બજારમાં ડાકટરો અને વૈદ્યોને ત્યાં વેચાતી "ટૉનીક્સ" દવાઓ એ એક ભુલથાપ ખવરાવનાર નામ છે એટલુંજ નહિ પણ અજ્ઞાનથી ઉપજાવેલો મોહ અને લોકોના પૈસા છેતરી લેવા માટેની ઇંદ્રજાલ છે. ખરી ટૉનીક દવાઓ દુનિયામાં છેજ નહિ. ક્ષણવાર હદપાર ઉત્તેજીત કરનાર "સ્ટીમ્યુલંટ" ઝેરી દવાઓ કદાચ હશે, પરંતુ જાથુની અસર કરનાર ખરાં "ટૉનીકો" તો કુદરતનાં બનાવેલાંજ છે, જેવાં કે શુદ્ધ મીઠી હવા, પ્રકાશ, અને ઠંડુ પાણી એ ખરેખરૂં શરીર શાસ્ત્રોક્ત પૌષ્ટિક માત્રા (Physiological Tonics) છે, કારણ કે આ પાણી રૂપી દૈવિ માત્રા શરીરના કોઈ પણ અવયવ ઉપર હદપારનો બોજો નાંખ્યા વિના, અને કોઈ પણ અવયવની સ્વાભાવિક ક્રિયાની આડે આવ્યા વગર રોગ સામે મજબુત રીતે ટકી રહેવા જેટલું શરીરનું બળ વધારે છે."

આવા વ્યાધિઓમાં પાણીના ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાની સાથે સારો ખોરાક લેવાની પણ જરૂર છે આવો ખોરાક સુકો મેવો, અને માવાદાર તથા રસવાળાં ફળો એજ છે. આવા ખોરાકથી ઉપર વર્ણવેલાં જ્ઞાનતંતુઓનાં પરમાણુઓ અને દાણાની સંખ્યા અને કદ વધે છે. અને આ ફેરફાર પણ જરૂરનો છે. છેવટ પાછા સુવિખ્યાત ડૉકટર ટાઉરેલ એ. ડી. ના ચોટદાર શબ્દો અત્રે લખી આ લેખ પૂર્ણ કરીશું:-

Drug medication has been tried and fund wanting in nervous troubles, the reason for failure being not difficult to understand. Rational therapy, embodying wise nutritive treatment and the emyloyment of the great natural agencies previously mentioned, offers the one successful means of restoring shattered nerve force."

જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે જ્ઞાનતંતુઓનાં દર્દો ઉપર વિવિધ ઔષધો અજમાવી જોવામાં આવ્યાં છે, પણ તેમનાથી રોગો મટી શક્યા નથી; આ નિષ્ફળતા મળવાનું કારણ સમજવું બહુ મુશ્કેલ નથી. બુદ્ધિ પૂર્વક કરવામાં આવતો રોગોપચાર, જેમાં શરીરને યોગ્ય પોષણ આપવાની યોજના અને આગળ જણાવી ગયેલાં રોગ મટાડવા માટે અકસીર કુદરતી સાધનો (જેવાં કે થંડું પાણી, ચોખ્ખી હવા, પ્રકાશ વિગેરે) નો છુટથી

ઉપયોગ એજ જ્ઞાનતંતુઓના છેકજ નાશ પામેલા બળને ફરીથી સરળ રીતે પાછું મેળવવાનો માત્ર એકજ ઉપાય છે."

પરચુરણ નુસખા.

યુનાની ગ્રંથોને આધારે સર્વ જાતની ગાંઠો અને ગુમડાં પકવવાની પોંટીસ.

૧ પાઉં તથા બકરીનું દુધ બન્નેને ગરમ કરીને બાંધવું.
૨ ઘઉંનો મેંદો તથા બકરીના દુધને ગરમ કરી બાંધવું.
૩ ચણાનો આટો, ઘઉંનો મેંદો તથા પ્યાજ (કુંગળી) ત્રણેને દુધમાં ખદખદાવી, ઉનું કરી બાંધવું.
૪ રાંધેલા ચોખા તથા ખાટું દહીં ઉનું ઉનું બાંધવું.
૫ વંત્યાકને ભરસાડમાં ઘાલી બાફીને બાંધવું.
૬ સાબુ, પીળી માટી, કોલસો તથા દિવેલ એ સર્વને એકત્ર કરી ઉનું કરી બાંધવું.
૭ લીંબડાનાં પાંદડાંને વાટી તેની લુગદી કરી બાંધવી.
૮ કુંદેરીનાં પાનને કચરી લુગદી કરી બાંધવી.
૯ ચીચુડો, કોલસો, સાબુ, ગુગળ, બોર એ સર્વને પાણીમાં ઘસી તેની પટી કરી મારવાથી ગાંઠ ગુંમડાં ફાટે છે.

૧ ગાંઠ બેસારવાનો તથા વિખેરી નાંખવાનો લેપ.

ગુજર, લોદર, આંબાહળદર, ઘોડાવજ, કાચએળીઓ, મુખ્બે, ભેંસાગુગળ, મરીકંથીનું મુળ, શેરીલોબાન, મેંદાલકડી, રગતરોયડો. એ રીતે જણસોને પાણીમાં જુદી જુદી ઘસી બધાને પછી એકત્ર કરી લેપ કરવો.

૨ લેપ સાદો:—

ગરમાળાનો ગોળ, સુકાં આંબળાં, આંબાહળદર, કાચએળીયો, ગુલેઅરમાની, વિલાયતી ગળી, એટલી જણસોને જુદી જુદી ઘસી એકત્ર કરી લેપ કરવો.

૩ લેપ ત્રીજો:—લોહીયાર પર ચોપડવાનો.

શેરીલોબાન, ગુજર, કાચએળીયો, રેવંચીનોશીરો, બોળ. એટલી જણસોને વાટી મરઘાના ઇંડાની સફેતીમાં મેળવી ચોપડવું.

૪ લેપ સોજા ઉપર ચોપડવાનો.

કાળા ધંતુરાના પાનનો રસ, ઘોડાવજ, સોનાગેરૂ, ગુલેઅરમાની, એરંડાના પાનનો રસ, ઝેરકચોલાં, સુકાં આંબળાં, કાળીજીરી. એટલી જણસને વાટી કાળા ધંતુરાના પાનના રસમાં મેળવી ગરમ કરી લેપ પાંચ દિવસ સુધી કરવો.

વરાળીયાં પાન વિગેરે દરદવાળી જગાએ બાંધવાનાં.

૧ આવળના પાન બાફી બાંધવાં. ૨ મહુડાનાં પાન બાફીને બાંધવાં. ૩ ખજુરને બાફીને બાંધવું. ૪ લીંબડાનાં પાનને બાફીને બાંધવાં. ૫ કુંદેરીનાં પાનને બાફીને બાંધવાં. ૬ અરડુસીનાં પાનને બાફીને બાંધવાં. ૭ ફાફડીયા થોરને બાફીને બાંધવો. ૮ અંકોલનાં પાંદડાંને બાફીને બાંધવાં. ૯ કંબોઇનાં પાંદડાંને બાફીને બાંધવાં. ૧૦ કંકોળનાં પાંદડાંને બાફીને બાંધવાં. ૧૧ દેશી થોરને ભરસાડમાં બાફીને બાંધવો. ૧૨ પીલવાના પાનને બાંધીને બાંધવાં.

"પુરૂષ સ્ત્રીની વીર્ય ક્ષીણતા, વીર્યનાશ, નપુંસકપણું તથા તે સંબંધિ સહન સૂચના સહિત વિસ્તાર પૂર્વક વિચાર" એ સંબંધિના લેખમાં પાછળ આપણે હસ્તમૈથુનથી થતા નપુંસકપણા અને તેના કુદરતી ઉપાયોનું વર્ણન કરી ગયા છીયે. હવે આ વિષય આગળ ચલાવતા પહેલાં આવા મહત્વના અવયવોની રચના કરવામાં પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ કેટલું બધું ચાતુર્ય વાપરેલું છે તે સંબંધિ જ્ઞાન થવું જરૂરનું છે, પરંતુ દિલગીરીની વાત છે કે આવા જરૂરના વિષય ઉપર ગુજરાતી ભાષામાં સારાં પુસ્તકો બિલકુલ નથી તેથી પાશ્ચાત્ય પુસ્તકોનો આધાર કેટલાંક સ્થળે લેવાની જરૂર પડી છે. ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રના ઉપયોગી વિષય ઉપર સદ્‌ગત્ તંત્રી ડૉ. મંજુલાલે કેટલાક લેખ "ગુજરાતી પંચ" માં પ્રસિદ્ધ કર્યા હતા તે ઉપયોગી હોવાથી તેને આધારે નીચે પ્રમાણે આ વિષય ઉપર વિવેચન કરવાનું અમે યોગ્ય ધાર્યું છે:—

પ્રખ્યાત તર્કશાસ્ત્રી જૉન સ્ટુઅર્ટ મીલ કહે છે કે:—"જન સમૂહના શારીરિક રોગો શિવાયના ઇંદ્રિય રોગો ખુલ્લી ભાષામાં બોલ્યા શિવાય કદિ પણ અટકાવી શકાશે નહીં યાતો મટાડી શકાશે નહીં." આ મહાન્ નરના ભાષણને અનુસરીને હું આ લેખ લખવામાં જે કંઇ જગાએ જરૂરનું હશે ત્યાં ખુલ્લી રીતે વર્ણન કરીશ, અને તેને માટે સુજ્ઞ વાંચકો મને માફી આપશે એવી આશા છે; તો પણ હું એટલી તો પ્રતિજ્ઞાજ કરૂંછું જે કંઈ શબ્દોથી વાંચક વર્ગનું દિલ દુખાય યાતો નિતી માર્ગથી દૂર ખસવું પડે તેવા શબ્દો તો બનતા સુધી વાપરીશજ નહીં.

જગત્કર્તા સર્વ શક્તિમાન પરમેશ્વરે આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે અને ફરમાવ્યું છે કે મારાં દરેક કૃત્યો અને કાયદાને માન આપો અને તેઓનું બરોબર અવલોકન કરી સંપુર્ણ જ્ઞાન મેળવો. તેના અનેક કૃત્યોમાંનું શ્રેષ્ઠ કૃત્ય મનુષ્ય છે; અને તેને પરમેશ્વરે એક પણ ચીજ એવી નથી આપી કે જેમાંથી આપણે કંઈ પણ શીખવાનું ન હોય. મનુષ્ય માત્રને પરમેશ્વરે એક પણ અવયવ એવો આપ્યો નથી કે જેને આપણે અજ્ઞાનરૂપી અંધારામાં ઢાંકી મુકીયે. અને જો આપણે તેમ કરીયે તો આપણે તે મહાન્ જગત્કર્તાનો હુકમ તોડ્યો એમ કહેવાઇયે, અને તેને માટે આપણને શીક્ષા થવીજ જોઇયે, વારૂ ત્યારે, આવા ગુન્હા કરનારાઓને શું તે ન્યાયી પરમેશ્વર કંઇ શીક્ષા કરતો નથી? બેશક કરે છે જ. આપણને જે સઘળા દેહીક રોગો થાય છે તે કંઇ નહીં. પણ તેના શાસનરૂપી દંડજ છે. અને આવા રોગોથી પીડાતા હજારો મનુષ્યો આજકાલ આપણી નજરે પડે છે. તેમાં મુખ્યત્વે કરીને ઇંદ્રિયરોગોથી પીડાતા અનેક મનુષ્યોને દેખીને આપણને અત્યંત ખેદ થાય છે. તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે સઘળા અવયવો કરતાં ઇંદ્રિયો તરફ આપણે ઘણાજ બેદરકાર રહીયે છીએ અને તે બેદરકાર રહેવાનું કારણ લૌકીક શરમ શિવાય બીજું કંઇજ નથી. આવી વખતે તે અનેક યુવાન પુરૂષોનું સત્યાનાશ કહાડનારી લૌકીક શરમને એક બાજુએ મૂકી ગુહ્ય અવયવોનું, તેમના ગુણ ધર્મ રોગ અને ઉપચાર સહ સંપુર્ણ જ્ઞાન મેળવવું ઘણુંજ અગત્યનું છે અને તેટલાજ માટે મેં આ યથામતિ પ્રયત્ન આરંભ્યો છે.

વિષયેંદ્રિયોના રોગો જે બીજા દેહીક રોગોની પેઠે કુદરતના કાયદાનું ઉલંઘન કરવા-

થીજ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું વર્ણન કરતા પહેલાં તે ઇંદ્રિયોના બંધારણનું અને તેઓના ધર્મનું સવિસ્તર બયાન કરવું હું ઉચિત ધારૂં છું અને આ વર્ણન તરફ વાચકવર્ગનું હું ખાસ ધ્યાન ખેંચવા માગું છું તે એટલા માટે નહીં કે તે અતિશય રમુજ આપે તેવું છે પણ તે પછીથી આવતાં પ્રકરણો સમજવામાં ઘણુંજ સહાયભૂત થઇ પડશે.

ઉત્પત્તી એટલે નર અને માદાનો સંયોગ થયા પછી પ્રજા ઉત્પન્ન થવી તે એક ગુહ્ય અને અકળ વિષય ધારવામાં આવ્યો છે અને હજુ પણ તેમજ ધરાય છે. ડૉક્ટર કાર્પેન્ટર તેના પ્રખ્યાત "પ્રાણી ગુણ ધર્મ વિદ્યા વર્ણન" નામના પુસ્તકમાં ઉત્પત્તી વિષે કહે છે કે "આ વિષયને હદપાર અંધારામાં ઢાંકી નાંખવામાં આવ્યો છે. તેને એક એવી ક્રિયા ધારવામાં આવે છે કે જેને માણસ કદી કળી શકેજ નહીં. પરતુ બીજા કાર્યોની સાથે એને સરખાવી જોતાં માલુમ પડશે કે તે કંઇ પણ મહેનત શિવાય આનંદની સાથે સમજી શકાય તેમ છે અને જો તેના ઉપર વધારે શોધ ચલાવામાં આવે તો તે સ્હેલાઇથી સમજી શકાય"

આ ફાની દુનીયામાં પશુ પક્ષી અને વનસ્પતી સુદ્ધાંત સઘળાં પ્રાણીયો નિમિત્ત આયુષ્ય ભોગવી નાશ પામે છે અને તેઓનો વંશ તેમનાજ જેવા બીજા પરિવારથી ચાલુ રહે છે. આ કાયદો સાર્વમાન્ય હોવાથી આપણે કહી શકીયે કે દરેક ચેતનયુક્ત પદાર્થ તેના જેવાજ બીજા કોઇ ચેતનયુક્ત પદાર્થથી ઉત્પન્ન થયો છે અને થાય છે. પૌરાણીક વખતમાં જેમ મીનમાંથી મનુષ્ય, હસ્તીમાંથી હય અને અજામાંથી અહી ઉત્પન્ન થયેલા અને જડ પદાર્થમાંથી ચેતન્યુક્ત મનુષ્ય ઉત્પન્ન થયેલાં આપણે સાંભળીએ છીએ તે વાત હાલ વાસ્તવીક રીતે માનવામાં આવતી નથી અને ડૉક્ટર કાર્પેન્ટર કહે છે તેમ 'તેને એક શક્ય વાત તરીકે માનવું પણ ગેરવ્યાજબી છે.' તો પણ રાક્ષસી અને અપૂર્ણ જન્મેલા ગર્ભનો સવાલ એક જૂદીજ બાબત છે.

સઘળા પ્રાણીયોને જન્મથીજ અમુક પ્રમાણમાં વિષયાશક્તિ આપેલી હોય છે જેને તેઓ વયે આવતાં કેળવે છે અને અમુક મુદત સુધી જાળવી રાખવાને પ્રયત્ન કરે છે. તેમ છતાં પણ કેટલેક કાળે આ વિષયાશક્તિ પ્રાણીમાત્રમાંથી ખુટી પડે છે અને જો તેઓના વંશજોમાં આ શક્તિ પાછી નવિન ઉત્પન્ન થતી ન હોત તો આ ચિરકાળ દુનીયાનો ક્યારનોએ અંત આવી ગયો હોત. આ પ્રમાણે જીંદગી અને વંશ એક પછી એક ચાલ્યાજ કરે છે. પહેલામાં જ્યારે વિષયાશક્તિનો અંત આવે છે ત્યારે બીજામાં તે નવિન ઉત્પન્ન થાય છે. વનસ્પતીમાં અને નીચી જાતના પ્રાણીયોમાં પણ આવીજ રીતે ચાલ્યા કરે છે.

પ્રાણી ગુણ ધર્મ વિદ્યામાં થયેલા અર્વાચીન શોધ ઉપરથી નક્કી થાય છે કે પ્રાણી માત્રમાં પશુ પક્ષી અને વનસ્પતી સુદ્ધાંત વિષયાશક્તીનો જડ મુળથી નાશ થતો અટકાવવાને માટે ખરી ઉત્પત્તી થવાની જરૂર છે. પણ ફક્ત થોડા વર્ષ થયાંજ ઉપરના સિદ્ધાંતને ખરો માનવામાં આવ્યો છે. અગાઉના વખતમાં એમ માનવામાં આવતું હતું કે નીચી જાતના ઘણા પશુ પક્ષી આદિ પ્રાણીયો અને વનસ્પતીયો ખરી રીતે ઉત્પન થતી નહોતી પરંતુ તેમનો વંશ કોઇક વિચિત્ર રીતે રહેતો હતો એટલે કે વનસ્પતીઓમાં તેમની ડાળીયો નીકળવાથી રહેતો હતો. એમ ધારવામાં આવતું હતું કે ફ્રીપ્ટોગેમીયા નામના રોપાઓ

જે ફુલ વગરના હોય છે તેમાં કદી ખરી ઉત્પત્તી થતી નહોતી. દરીયામાં ઉગતા નકામા રોપા, લીલ, લીચન અને ફર્ન નામના રોપાઓ અને બીજા કેટલાક ઉપર કહેલા ક્રીપ્ટોગૅમીયા નામના વનસ્પતી વર્ગમાં આવી જાય છે. પણ હમણાંજ એવી શોધ કરવામાં આવી છે કે દરીયાઈ રોપા અને ફર્ન નામના છોડમાં બન્ને બીજા શયના પદાર્થના પુનઃ સંયોગ થવાથી ખરેખરી ઉત્પત્તી થાય છે અને એ ઉપરથી આપણે એમ કહી શકીયે કે બીજી જાતના રોપાઓમાં પણ તેમ થતુંજ હશે. તેવીજ રીતે ઘણી નીચી જાતના પ્રાણીયોમાં પણ થતું શોધી કહાડવામાં આવ્યું છે, અને તેથી બધા પ્રાણીયોમાં સંયોગથીજ ઉત્પત્તી થાય છે એમ નક્કી માનવામાં કંઈ પણ હરકત નથી.

નીચી જાતની ઘણી ખરી વનસ્પતી અને પ્રાણીયોમાં ફણગા અથવા કળી ફુટવાથી ઉત્પત્તી થાય છે એટલે કે તેમના જેવીજ પ્રજા પ્રાણીયોમાં પેટે અથવા બીજી કોઇ જગાએથી ફુટી નીકળે છે અને વનસ્પતીમાં પણ તેવીજ રીતે ફણગા ફુટવાથી થાય છે. વળી એક બીજી જાતની ઉત્પતી એવી છે કે જેમાં માદા ફાટીને બે સમભાગ થઇ જાયછે જેમાનો દરેક ભાગ સ્વતંત્ર રીતે એક બીજુંજ પ્રાણી યા વનસ્પતી હોય તો વનસ્પતી ઉત્પન્ન થાય છે.

ફણગા યા. કળી ફુટવાથી ઉત્પત્તી થવાના પ્રખ્યાત દાખલા બટાટા અને બીજાં ફળવાળાં ઝાડ છે. આ રોપાઓમાં ઉત્પત્તી કળીયો ફુટવાથી થાય છે જેમને બીની પેઠે નહીં વવતાં જમીનમાં ખોદી ઘાલવામાં આવે છે યાતો કલમ કરી રોપવામાં આવે છે. આ જાતની ક્રીયા લાંબા વખત સુધી ચલાવી શકાય છે; પણ હદપાર સુધી નભેવાતું નથી, કારણ અમુક વખત પછી તેની ઉગવાની શક્તિ કમી થઈ જાય છે; અને ફરીથી પાછી કળીયો ફણગા ફુટે ત્યારેજ વવાય છે અને છેવટે સઘળી વનસ્પતીમાં બી તો આવે છેજ.

પ્રાણીયોમાં આવો દાખલો અજાયબી રીતે દરીયાઈ સાપ યા રાક્ષસમાં જોવામાં આવે છે. આ પ્રાણી જેને ઘણા પગ અને માથાં હોય છે અને જે પોતાની ચુસવાની સુંઢ કોઇક સખ્ત પદાર્થને વળગાડીને પાણીમાં રહે છે તે પોતાના ખોરાક તરીકે પોતાની સુંઢમાં પાણી ભરી પાછું કહાડી નાંખી અંદર રહેલાં માછલાં ખાઇને રહે છે. આ પ્રાણીમાં ઉત્પત્તીની રીત એવી હોય છે કે એક મોટા પ્રાણીના પેટ ઉપર ઝીણી ઝીણી ગાંઠો થઇ હોય તેમાં નાનાં નાનાં બચ્ચાં ઉગી નીકળે છે અને જ્યારે સપુર્ણ રીતે મોટાં થાય છે ત્યારે એકાએક ટુટી પડે છે અને જુદાજ દરીયાઇ સાપ યા રાક્ષસ તરીકે રહે છે. વળી તેમની જગાએ પાછાં બીજાં નાનાં બચ્ચાં ઉગી નીકળે છે તેમનું પણ તેમજ થાય છે. આ પ્રમાણે આ ક્રીયા અમુક વખત સુધી ચાલે છે અને જ્યારે સખત ટાઢ પડે છે. તે વખતે નર અને માદાનો પુનઃ સંયોગ થાય છે. અને તેથી કરીનેજ આટલા લાંબા વખત સુધી તેમનાં બચ્ચાંની ઉત્પત્તી ચાલુ રહે છે. આ દરીયાઇ સાપના જેમ બટાટાના કકડા કરીયે છીએ તેમ દરેક ગાંઠમાંથી જુદા જુદા કકડા કરીએ તોપણ બચ્ચાંની ઉત્પત્તી થાય છે.

છવડાંઓમાં આવો દાખલો ફક્ત એફીસ નામના છવડાનો છે કારણ આવી ક્રીયા બનાવાને માટે. એક છવડું ઘણું નાનું હોય છે. એફીસ છવડાંની માદા પાનખર રતુમાં ઘરાં ઈંડાં મૂકે છે જે વસંત રૂતુના તડકાથી સેવાય છે અને ફુટે છે. પણ આવી રીતે જ-

ન્મેલાં બચ્ચાં પરિપક્વ હોતાં નથી. તેમજ તેમને બિલકુલ વિષયેંદ્રિયો પણ હોતી નથી. તો પણ બિલકુલ સંયોગ શિવાય નવાં બચ્ચાંને જન્મ આપ્યેજ જાય છે. તેઓનાં બચ્ચાં વળી બીજાંને જન્મ આપે છે અને તે પ્રમાણે હારબંધ અનેકાનેક બચ્ચાં આખા ઉનાળામાં જન્મ પામતાંજ જાય છે. જ્યારે પાછી પાનખર ઋતુની સખત ટાઢ પડે છે ત્યા ઓનો જન્મ અટકે છે; અને જન્મેલાં બચ્ચાં પરિપક્વ થાય છે, તથા વિષયેંદ્રિયો આવે છે. પછીથી તેઓની માદા અને નરનો પ્રથમ સંયોગ થયો હતો તેજ પ્રમાણે ર રીતે ઈંડાં મૂકવાને તેઓ શક્તિવાન થાય છે ફક્ત એકજ વખત સંયોગ થયા પછી એફીસ જીવડું જો સઘળાં જીવતાં રહેતો છ અબજ (૬०००००००००) બચ્ચાંનો વખતમાં જન્મ આપે છે. આવી આવી ક્રિયાઓ આખા વરસમાં વીસ વખત ચાલે છે. સા એક સંયોગ થયા પછી એક એફીસ કેટલાં બચ્ચાંને જન્મ આપે છે તેની ગણત્રી : એ આપણી વિચાર શક્તિની બહાર થઈ પડે છે અને જગતકર્તા પરમેશ્વરની અગાધ શક્તિ પાર કોઈ પણ પામર પ્રાણી પામી શકતું નથી તે સિદ્ધ કરી આપે છે.

બીજો એક હાસ્યજનક દાખલો સ્થિત્યાંતર થતા જન્મનો છે જે કેટલાક પ્રાણી ઃ વનસ્પતીમાં જોવામાં આવે છે. આ પ્રકારના જન્મમાં માદા એક પોતાનાથી જુદ બચ્ચાને જન્મ આપે છે. અને તે બચ્ચું ઉમ્મરે આવ્યા પછી પોતાના જેવી નહીં પોતાના માતા પિતા જેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે. ઉપર વર્ણવેલો દરિયાઇ સાપ પ્રથમના કાળ જે બચ્ચાંનો જન્મ આપે છે તે છીપમાં રહેતી અમુક જાતની માછલીયોનો હોય છે. માછલીયો અમુક વખત પછી પાછો દરિયાઇ સાપને જન્મ આપે છે. તેજ પ્રમાણે પી જેવાં પાંદડાં વાળા ફર્ન નામના છોડવાને કળીયો આવે છે, જે ખરી પડે છે અને તેમ એક છોડ ઉગે છે જેને પ્રો–એમબ્રીયો નામ આપવામાં આવે છે. આ છોડમાંથી પા ફર્નનો છોડ ઉગે છે. આ પ્રમાણે પ્રપ્રજા તેમને મળતી થાય છે; પરંતુ સ્વપ્રજા નહીં. પ્રકારના જન્મ આગળ વર્ણવેલા એક મ્હોટા સિદ્ધાંતને અપવાદરૂપ થઈ પડે છે જે મતલબ એમ છે કે દરેક જણ હમેશાં પોતાના માબાપના જેવાજ હોયછે. જે વનસ્પતી ચ પશુ પક્ષી આદિ પ્રાણીઓને પણ સાર્વમાન્ય ગણવામાં આવ્યો છે.

ઉપર વર્ણવેલા એકજ સંયોગથી અનેક સંયોગથી અનેકાનેક થતા જન્મથી આપણ એક મહત્ પ્રશ્ન ઉઠે છે કે "વ્યક્તી કોને કહેવી" શારીર બંધારણનો દરેક ભાગ સ્વતંત્ર રીતે રહી શકે અને જે સ્વતંત્ર રીતે પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે તેને વ્યક્તી કહીયે હાલના આપણા વિચારોથી તે તદ્દન ઉલટું થાય છે. દાખલા તરીકે ઘણાં ઝાડોમાં તેઓની કળીયો આપણે જૂદિ પાડીને વાવીએ (વળી કેટલાંક ઝાડોમાં તો તેમની મેળે જૂદિ પડે છે) તો સ્વતંત્ર રીતે નવા છોડ ઉગે છે. ફક્ત કળીયો સો નહીં પણ બાઇયોનીલ જેવા કેટલાક છોડમા તો પાંદડાં અને વળી પાંદડાંના ભાગ વાવવાથી પણ સ્વતંત્ર છોડ ઉગે વનસ્પતીનું અને પ્રાણીયોનું એક સુક્ષ્મમાં સુક્ષ્મ સ્વરૂપ અંડયા બીજ છે. આ અંડયા બી જાતેજ સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છે. તે સ્વાસ લે છે, ઉછરે છે, પદાર્થ પાચન કરે છે, પ્રજા ઉત્પ કરે છે, અને પોતાની જાતેજ જીવે છે એમ કહીયે તો ચાલે. ખચીત તેજ એક જૂદું પ્રાણ છે અને તેથીજ કરીને આપણે 'વનસ્પતીનું બી' અને 'પક્ષીનું ઇંડું' એવાં ના

આપીએ છીએ; કારણ તેમાંથીજ વનસ્પતી યા પક્ષી ઉત્પન્ન થાય છે. ગર્ભાશયમાં રહેલા મનુષ્ય અંડને એક જીવતા માણસ જેટલુંજ પવિત્ર ગણવામાં આવ્યું છે, અને તેનો ગર્ભ પતન કરી નાશ કરવો તે મનુષ્યવધના જેટલોજ ગુન્હો છે. વારૂ ત્યારે ઉપર કહેલા એક પાંદડાના અંશને, જે પોતાની મેળે સ્વતંત્ર રીતે એક છોડ ઉત્પન્ન કરી શકે તેમ છે તેને એક સ્વતંત્ર છોડ કેમ નહીં કહેવો? અને એક ઝાડને ફક્ત એક સ્વતંત્ર ઝાડ નહીં કહેતાં અનેક ઝાડનો સમૂહ કેમ નહીં ધારવો? પ્રોફેસર ઓવેન અને ઘણા ખરા એવું શાસ્ત્રવેત્તા તે પ્રમાણેજ ધારે છે.

ઉત્પત્તીકાર્ય છેક અધમમાં અધમ વનસ્પતીથી માંડીને ઉત્તમમાં ઉત્તમ મનુષ્ય સુધી એક સરખુંજ છે. બન્ને અંડાશયોના પદાર્થનો સંયોગ થવો તે તેનું મુળ છે. અંડ એક ખુલ્લી આંખે ન દેખાય તેવી, પારદર્શક પડદામાં વાટાયલી. જુદા જુદા પદાર્થથી ભરેલી ચીજ છે તેની અંદર એક ઝીણા ભીંડા જેવું હોય છે, જે સુક્ષ્મ કણનું બનેલું છે. આમાંજ સઘળી અડની ક્રીયાશક્તી રહેલી છે. જે જે પદાર્થ અંડ તેના પગવડે ચુસે છે તેનું આ જગાએ આકર્પણ થાય છે, અને તેમાંથી બીજાં નવાં અંડ અને પોષણરૂપ પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે. અંડ અનેકરૂપે ફળદ્રુપ થાય છે. કોઇ કોઇ વખત તેના બે કકડા થાય છે, અને તે દરેકના પાછા બબ્બે કકડા થાય છે. એમ જ્યાં સુધી મહોટો જથો થાય ત્યાં સુધી ચાલ્યાંજ કરે છે. આપણા સઘળા અવયવો, નસો, રક્તવાહિનીયો અને માંસરજુ આ અડના દ્વીતીય સ્વરૂપ લેવાંથીજ બનેલા છે. દરેક પ્રાણી ફક્ત આવા એક અંડનુજ બનેલું છે, જે અંડ હમેશાં એકલુંજ જોવામાં નથી આવતું પરંતુ; ઉપર કહેલી ક્રીયા પ્રમાણે તેના અનેક ભાગ થયેલા હોય છે; તેમાંનો દરેક ભાગ સ્વતંત્ર રીતે રહી શકે છે. તેમાંનું એક અંડ બીજા અંડની નજીક આવે છે અને પછી સાથે જોડાઇ ફુટી જાય છે એટલે તેમાંના પદાર્થનો સંયોગ થવાથી બીજાં અંડ ઉત્પન્ન થાય છે. આ પ્રમાણે આ ક્રીયા ચાલ્યાજ કરે છે. વનસ્પતીમાં પણ તેમજ થાય છે. અંડવાળી નસો ભેગી થયા પછી વચ્ચેનો પડદો ફુટી જાય છે એટલે એક નસનો પદાર્થ બીજામાં ઢળી જાય છે જેથી તે ફળદ્રુપ થાય છે. ફુલવાળી વનસ્પતીમાં વિષયેંદ્રીયો ફુલમાંજ હોય છે. ફુલના નરતંતુની ટોચમાં પુષ્પરજ રહેલી હોય છે, અને ગર્ભાશયમાં અંડ આવેલાં હોય છે, પુષ્પરજની ગોળી ઉપર બે પડ હોય છે તેમાં ઉપરનું જાડુ અને કાણાવાળુ તથા નીચેનું ઝીણું અને નાજુક હોય છે. નરતંતુ ફાટે છે એટલે તેની પુષ્પરજ અંડને જઈ મળે છે. પછીથી તેમના પુનઃસંયોગ થવાથી વનસ્પતી ઉગી નીકળે છે.

જો આપણે થોડી લીલ જે સ્થિર રહેલાં તળાવો અને ખાબડાંમાં જોવામાં આવે છે તે લઇએ અને તેમાંનો એક કણ સુક્ષ્મ દર્શક યંત્રથી તપાસીયે તો આપણને માલુમ પડશે કે વનસ્પતિનાં ચિત્ર વિચિત્ર રૂપોમાંનું આ પણ એક, એક બીજાને અડકી રહેલી વનસ્પતી વલીઓનું, રેસાઓની પેઠે ગોઠવાયલું સ્વરૂપ છે. વનસ્પતિનું આ એક ઘણામાં ઘણું સુક્ષ્મ સ્વરૂપ છે. દરેક રેસો ફક્ત એક ગોળ પેશીયા અંડનો બનેલો છે. કિંચિત વખત આ અજાયબી, જીંદગીનાં સ્વરૂપનો અભ્યાસ કરવાથી વિદિત થાય છે કે તેઓ એક બીજાને અડકી રહેલી બે હારે યા લાઇનોમાં ગોઠવાયલાં છે; અને દરેક લાઇનમાંનું એકેક અંડ એક બી-

જાના સંયોગમાંજ ઉછરતું લાગે છે. વળી ઘણીજ સુક્ષ્મ તપાસ કરતાં માલૂમ પડશે કે એક અંડમાં રહેલો પદાર્થ બીજા અંડ તરફ પ્રયાણ કરતો કરતો તેમાં લીન થઇ જાય છે.

ઉત્પત્તી કાર્યનાં અનેક રૂપોમાંનું આ એક સાદું રૂપ છે. એક રેસામાં આવેલાં બધાં અંડ એકજ જાતનાં છે જેને આપણે નરતંતુમય અંડ કહીશું; અને બીજામાં આવેલાં બીજી જાતમાં છે જેને સ્ત્રીઅંડ નામ આપીશું. જો કે ઘણાજ તીક્ષ્ણ સુક્ષ્મ દર્શક યંત્રથી પણ આ બન્ને જાતનાં અંડોમાં દેખીતો કંઇ ફેરફાર માલુમ પડતો નથી તોપણ તેઓના એક બીજા તરફ જૂદા જૂદા વર્તનથી આપણે એમ કહી શકીયે કે તેઓ એક બીજાથી જૂદી જાતનાં છે. જ્યારે બન્ને જાતનાં અંડ એક બીજાના સંયોગમાં આવે છે ત્યારે એક અંડ ધીમે ધીમે બીજામાં ગુમ થઇ જાય છે. આ ગરક થઇ જતું અંડ નરજાતીનું છે અને તે મનો સંયોગ થવો તેને ફળદ્રુપ થવું યા તો ગર્ભોત્પાદન થવો એમ કહે છે.

નર અને માદા અંડના સંયોગથી જે નવું અંડ પેદા થાય છે તેને વનસ્પતિ શાસ્ત્રવેત્તાઓ સ્થિર અંડ કહે છે; જેમાં કેટલાક વખત પછી અનેક ફેરફારો થાય છે જેથી તેજ વર્ગનાં અનેકાનેક અંડ નીપજે છે.

ગર્ભારોહણ કે જેમાં ઉચી જાતના વનસ્પતી અને પ્રાણીઓમાં નર અને માદાના તત્વોનો પુનઃ સંયોગ થાય છે તેમાં તત્ પ્રસંગે પ્રાણી અને વનસ્પતિ બન્નેમાં થોડા યા વધારે પ્રમાણમાં જુસ્સો ઉત્પન્ન થાય છે. વનસ્પતીમાં પણ ગર્ભોત્પાદન વખતે તેમના ફુલોમાં (જે વનસ્પતીની વિષયેંદ્રિયો ગણાય છે) ચપળતા યાને ફુલ વિગેરે ઉત્પન્ન કરવાની ઝડપ, ઉષ્ણુતામાં વધારો તથા પુષ્કળ સુવાસ માલુમ પડે છે, જે ખાત્રી કરી આપે છે કે તેમાં કોઈ પણ જાતનો જુસ્સો યાને ચપળતા વધેલી છે. ઉચી જાતના પ્રાણીયોમાં શરીરથી બની શકે તેટલો હદ ઉપરાંત જુસ્સો ઉત્પન્ન થાય છે, અને પાશ્ચાત્ય શ્રમ એટલો બધો માલૂમ પડે છે કે કેટલાક દાખલાઓમાં બન્ને પક્ષમાંથી એકાદ જણનું મુખ્યત્વે કરીને નરજાતીનું મૃત્યુ નીપજે છે. દાખલા તરીકે મધમાખમાં નરમાખીનું એકજ સંયોગ થયા પછી તુરતજ મરણ થાય છે. કૃષીશાસ્ત્રના પ્રવીણ માળીયોને બરોબર ખબર હોય છે કે કોઈ પણ પ્રકારથી ફુલઝાડોને હદ ઉપરાંત યાતો લાંબા વખત સુધી ફુલ ઉત્પન્ન કરવાની ફરજ પાડવામાં આવે ત્યારે તેઓ માંદાં થયાં હોય તેમ ફીક્કા પડી જાય છે અને ટુંક મુદતમાં સુકાઇ જાય છે.

પ્રાણી માત્રની ઉત્પત્તી થવાને નરજાતિનું વીર્ય અને નારીજાતીનું રજ એ બે પ્રાધાન્ય ચીજો છે, અને તેઓના સંયોગથીજ બીજારોહણ થાય છે. જૂદા જૂદા પ્રાણીયોમાં જૂદી જૂદી રીતે આ રજ અને વિર્યનો સયોગ થાય છે. કરોડ વગરનાં ઉચા પ્રાણીઓમાં અને કરોડવાળાં દરેક પ્રાણીઓમાં તેમનો સંયોગ થવાને જૂદી જૂદી ઇંદ્રિયો હોય છે.

સર્પદંશ એટલે સાપના ઝેરના ઉપાય.

૧ ચાર્લ્સ એમ. ઑબને લાંબા વખતના અનુભવ પછી પ્રસિદ્ધ કર્યું છે કે, સર્પદંશ ઉપર ડુંગળીનો ઉપયોગ કરવાથી તાત્કાળીક અને ઉત્તમ અસર થાય છે. સાપનું ઝેર

ઉતરવા માટે ડુંગળીનો તે નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાનું સુચવે છેઃ—ડુંગળીના કાંદા ખૂબ ખારા થાય તેટલું મીઠું લેઈ બન્નેને બારિક કચરી પછી તેની લુગદી સાપ કરડયો હોય તે જગાપર બાંધવી જેથી સર્પદંશનું ઝેર તે ચુસી લેશે અને તેથી તે લુગદી લીલા રંગની થઈ જશે, એટલે તેને કાઢી નાંખવી આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી તે લુગદી બાંધ્યા પછી પોતાના મુળ રંગનીજ રહે ત્યાં સુધી વારા ફરતી તે બદલ્યા કરવી; જેથી સાપનું તમામ ઝેર ચુસાઈ જશે. અને દરદીને સંપૂર્ણ આરામ થશે.* એક ગૃહસ્થે સાપના ઝેરવાળાને ડુંગળી કાચી ખવરાવીને ઝેર ઉતારેલું એમ અમને રૂબરૂમાં તે ગૃહસ્થે જાતે કહેલું તેથી ડુંગળી મીઠા સાથે ખવરાવવામાં આવે તો વળી વધારે લાભ થાય એમ અમારી ખાત્રી છે.

૨ "પાયોનીયર" પત્રના એક જુના અંકમાં એવી બિના પ્રગટ કરવામાં આવી હતી કે એક કુતરાના જમણા પગે એક મોટો ઝેરી સાપ કરડયો તેથી તે બિચારા કુતરાને બહુ દરદ થવા લાગ્યું અને તેને ઝેર ચઢયાનાં ચિન્હો દેખાવા લાગ્યાં. તેવામાં એક અનુભવી ગૃહસ્થના કહેવાથી તે કુતરાનો સાપના ડંખવાળો પગ એક ઘાસલેટથી ભરેલા વાસણમાં એક કલાક સુધી બોળી રાખવામાં આવ્યો. અને તેથી તે કુતરાને પૂર્ણ આરામ થઈ ગયો. વળી આ ઉપાય બતાવનાર ગૃહસ્થ કહે છે કે, ડાક્ટરનો ધંધો કરનાર તેના એક મિત્રે આ ઘાસલેટના ઉપાયથી એક માણસની જીંદગી સાપના ઝેરથી મરણ નિપજતું અટકાવી, બચાવી હતી. આ ઉપાય પણ અમો ચાલુ વર્ષના "ધન્વંતરી" ના મે માસના અંકના પાન ૧૨૫ ઉપર પ્રસિદ્ધ કરી ગયા છીએ.

૩ સાપ, મધમાખ, વિગેરે જંતુના કરડવા ઉપર ચોખ્ખી ભીની માટી વારા ફરતી બાંધવાથી ઝેર બધું ચુસાઈ જઈને કેવો જલ્દી આરામ થાય છે, તથા ડાક્ટરોથી નહિ મટાડી શકાયલા તેવા કેસો સારા થયેલાના સાબીતી સાથેના ખરા બનેલા દાખલા અમે "ધન્વંતરી"ના બીજા વર્ષના જાન્યુઆરી માસના અંકમાં ૧૭મા પાના પર આપેલા છે તેથી તે વિષે અહીં ફરીથી લંબાણ વિવેચન ન કરતાં માત્ર એટલુંજ જણાવીશું કે સાપ, જેવો કરડે કે તરતજ તે ડંખથી હૃદય તરફની બાજુએ વેંત દોઢ વેંત દૂર તાણીને પાટો બાંધવો પછી તે પાટાની નીચેના ભાગ ઉપર ચોખ્ખી માટીને પાણીમાં પલાળી બાંધવી અથવા પલાળેલી પોચી માટીથી તે ભાગ બધો ઢાંકી દેવો, અને તે માટી સુકાઈ જાય ત્યારે વળી નવી પલાળેલી માટીનો ઉપર પ્રમાણેજ ઉપયોગ કરવો. આ રીતે ઉપચાર કરવાથી સાપનું સર્વ ઝેર તદ્દન ઉતરી જાય છે; પરંતુ જો સાપ કરડયા પછી પાટો તાણીને બાંધવામાં આવ્યો ન હોય અને તેથી કરીને ઝેર આખા શરીરમાં પ્રસરી ગયું હોય ત્યારેતો આખા શરીર ઉપર માટીનો પ્રયોગ કરવો પડે છે. એટલે કે સારી ચોખ્ખી જમીનમાં પ્રસરી ગયું હોય ત્યારે તો આખા શરીર ઉપર માટીનો પ્રયોગ કરવો પડે છે. એટલે કે સારી ચોખ્ખી જમીનમાં ખાડો ખોદી તે માટીને ભીની કરી દરદીના શરીર પરથી લગભગ સર્વ વસ્ત્ર ઉતારી લેઈ તેના શરીરને પેલા ખાડામાં ભીની માટીથી

* આ ઉપાય "ધન્વંતરી" ના પુ. ૧ લા ના પાના ૨૪૬ ઉપર "ડુંગળીના ગુણોનું પુનરાવલોકન" એ નામના લેખમાં લખ્યો હતો. તેમાંથી સાપનાં ઝેરનો ઉપાય જરૂરનો હોવાથી અત્રે ફરીથી લખ્યો છે.

ઢાંકી દેઈ માત્ર છાતી અને ડોકાનો ભાગજ બહાર રાખવો. આ રીતે તેને તે સ્થિતિમાં સુખ પૂર્વક બે ત્રણ કલાક રાખી મુકવાથી સંપૂર્ણ આરામ થઇ જશે. પોતામાં રહેલી ઇશ્વર દત્તપ્રેરણા બુદ્ધિને અનુસરનારાં પ્રાણીઓનું આપણે નિરક્ષણ કરીશું તો આપણને જણાઇ આવશે કે કુતરાને કોઇવાર જ્યારે સાપ કે વિંછી કરડે છે ત્યારે તે જમીનમાં ઉંડો ખાડો ખોદી માટી વડે પોતાનું સર્વ અંગ ઢાંકી ભરાઇ બેસે છે અને જ્યારે સર્વ ઝેર ચુસાઇ જાય છે ત્યારે ત્યાંથી બહાર નિકળે છે. માટીના ઝેર ચુસવાના અદ્દભુત ગુણો વિષે વધારે ખાત્રી માટે આ વર્ષનો જાન્યુઆરીનો અંક જોવો.

૩. ગમે તે જાતનો ઝેરી સાપ કરડ્યો હોય તો તેનું ઝેર ઉતારવા નીચેનો ઉપાય અકસીર છે. વીસ ચણોઠીભાર ફટકડીમાં સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટીકનાં વીસ ટીપાં નાંખી તેમાં રૂપૈયા પાંચ ભાર પાણી મેળવી પાઈ દેવું. એવું દર ચાર ચાર કલાકે આપવાથી સાપનું ઝેર ઉતરી જશે. આ દવા ત્રણજ વખત આપવી પડશે.

૪. સાપના ડંખવાળી જગાએ કોઈ ન્હાના શસ્ત્રવડે જરા છેક પાડી તેમાં પોટાસ પરમેંન્ગેનેટના બે ત્રણ ન્હાના કણ દાખલ કરી તે દરદીના લોહીમાં મળી જાય તેવી યોજના કરવાથી સાપનું ઝેર જરૂર ઉતરી જાય છે એમ વિદ્વાન ડોકટરોએ સત્તાવાર રીતે જાહેર કરેલું છે.

૫ સ્ટ્રૉંગ નાઇટ્રીક એસીડ એમનેએમ કાચની શળીવતી સર્પ દંશપર લગાડવો અને તે ભાગ પાણીથી ધોવાથી સાપનું ઝહેર અટતું અટકે છે.

૬ સર્પના દંશ ઉપર અંઘેડા (અપામાર્ગ) નાં બીજ વાટી ચોપડવાથી સારો ગુણ આપે છે. તેમજ તેનાં બીજને ઉકાળી પાવાથી ઉલટી થઇ સર્પનું વિષ ઉતરે છે.

૭ કપાસના ઝાડનાં પાન (જેને "વેણુ" નાં પાન કહે છે) માં સાકર નાંખી પાવાથી ઉલટી થઇ સાપનું ઝહેર ઉતરે છે.

૮ ઇંદ્રવારણાના મુળના ભુકાને બીડીના પાનમાં નાંખી બાડી બનાવી પાવાથી સર્પ વિષ ઉતરે છે.

૯ ધોળી કનેર (કરેણુ) નાં મુળને પાણીમાં ઉકાળી તેનો લેપ ડંખ ઉપર કરવાથી સર્પનું વિષ ઉતરે છે.

૧૦ કરમદીના મુળને પાણીમાં ઉકાળી પાવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૧ વાંઝણી કંકોડીના કંદને ચોખાના ધોવરામણમાં ઉકાળી પાવાથી અને લેપ કરવાથી સાપ ઉતરે છે.

૧૨ માલકાંકણીની જડ સર્પ દંશ ઉપર ઘસી ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૧૩ સરપંખાનો કાઢો કે ચુર્ણ આપવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૪ કડવી કરમદીનું મુળ તાજા પાણીમાં ઘસી પાવાથી સર્પ વિષ ઉતરે છે. (કડવી કરમદીનું ઝાડ કવચિતજ મળી આવે છે, તેનું ફળ ખાવાથી કડવું લાગે છે.)

૧૫ એક જાતના સર્પના વિષથી અંગ ઉપર ગાંઠો થાય છે તેના ઉપર કાળીજીરીનાં

પાન વાટી તેની લુગદી બાંધવાથી અને તેના પાનના રસના શરીરે લેપ કરવાથી ગાંઠો મટે છે.

૧૬ પથ્થરના આશ્રયથી થયેલો ગળોનો કંદ મળી શકે તો લાવવો અને તેને દુધમાં પકવી રાખવો. આ કંદને સર્પના દંશ ઉપર ટાઢા પાણીમાં ઘસી તેના ભેગી અરીઠાની છાલ ઘસી તે પાણી પાવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૭ તમાકુને પાણીમાં પલાળી ચોળી નાંખી તેનું પાણી કપડે ગળી લેવું તે પાણી બે ત્રણ વખત સાપ કરડેલા માણસને પાવું. લીલું વિષ દરદી ઉલટી કરી કાઢી નાંખે ત્યાં સુધી ઉપરનું પાણી પાયા કરવું. પછી ડુંગળીને કચરી તેનો રસ પાવો.

૧૮ સાપ ઘરમાં પેઠો હોય ને, જે જગોએ સાપ ભરાઈ પેઠો હોય તે જગોએ ઘોડાના નખની ધુણી કરવાથી સર્પ જતો રહે છે.

૧૯ ઘોડાવજની ધુણી કરવાથી પણ સર્પ તે જગો છોડી જતો રહે છે.

૨૦ અંદનાળ અથવા મુંદનાળ જે ઘોડાને ખવરાવવામાં આવે છે, જેનાં ફળ ગોળ થાય છે, અને સુકાયા પછી, તળેના ભાગમાંથી ફુટી જઇ બીજ નિકળી જાય છે, અને ફળમાં જાળ બાકી રહે છે, તે જાળ બે ગુંજ એટલે બે રતી ભાર લેવી અને તેને બે તોલા પાણીમાં પલાળી ચોળીને તે પાણી કપડે ગાળી લેવું. આ પાણી પાવાથી ઉલટી થઇ સર્પ વિષ ઉતરે છે. વધારે ઉલટી થાય તો તે ઉપર ઘી પાવાથી ઉલટી બંધ પડે છે.

૨૧ સબજાનું ઝાડ, રાનતુળશી જેવું થાય છે અને તેનાં પાન પણ તેવાંજ હોય છે, પરંતુ તેનાથી જરા મ્હોટાં છતાં આ પાનને બન્ને બાજુએ કાતરા હોય છે. પીરની દરઘામાં આ ઝાડ વિશેષ હોય છે કારણ મુસલમાન લોકો તેને તુળશી માફક માને છે. આ ઝાડની માંજર તુળશી કરતાં મ્હોટી હોય છે. આ ઝાડ પાસે સાપ આવતો નથી. કોઇ પણ જાતનો ઝેરી સાપ કરડ્યો હોય છતાં જો સબજાના પાનનો રસ પાંચ તોલા સુધી બે વખત અથવા ત્રણ વખત થોડા થોડા કલાકને અંતરે આપવાથી વિષ ઉતરે છે.

૨૨ પીપર, સીંધવ, મોરથુથું, મરી અને લીંબોળી એ વસ્તુઓને લીંબુનાં રસમાં ખલ કરી તેની ગોળી કરી અંજન કરવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૨૩ મોરથુથું, વજ, મીંઢળ, ગાયના દુધ સાથે દરદીની શક્તિ જોઇ, યોગ્ય પ્રમાણમાં પાવાથી સર્પનું વિષ ઉતરે છે. ઘી અને મરી પીધાથી પણ ઉતરી જાય છે.

૨૪ બાજ્રેરાનાં બીજને ખાંડી, ઉકાળી, તેનો કાઢો પાવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૨૫ સાબરશીંગાને ઉના પાણીમાં ઘસી તેમાં થોડું ઉનું પાણી મેળવી પાવું લસણ તથા ગાયનું ઘી વાટી ડંખ ઉપર લેપ કરવો. આમલસારા ગંધકનો મુત્ર સ્થાન ઉપર લેપ કરવાથી પણ સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૨૬ આકડાનું મુળ, ઘોડાવજ અને સિંધવખાર આ સર્વે ચીજોને પાણીમાં ઘસી પાવાથી સર્પ વિષ ઉતરે છે.

૨૭ નેપાળાના ગોળા આઠ બારિક કપડે બાંધી તેની પોટલી ઢીલી રાખી એક હાંલ્લામાં ભેંસનું છાણ નાંખી તેમાં પાણી રેડી તે પોટલી તેમાં ડોલા યંત્ર માફક લટ-

કતી રાખવી. પછી તે હાંલ્લા નીચે તાપ કરી ચોવીસ પહોર લગી ઉકાળવું અને પછી પેલી પોટલીને કાઢી લેઇને નેપાળાનાં છોડાં કાઢી નાંખી તેમાંથી મીજ કાઢી લેવી. આ મીજને વાટીને ત્રીસ લીંબુના રસમાં ખલ કરવો. રસ સુકાય ત્યારે ગોળી કરી રાખવી. આ ગોળીને ઘસીને સાપના ડંખ ઉપર ચોપડવાથી તેનું ઝેર ઉતરે છે. વળી આ ગોળી આંખમાં આંજવાનું પણ લખેલું છે. પરંતુ તેમાં નેપાળાનાં બીજ હોવાથી તેનું અંજન કરવાથી વખતે આંખને ઇજા થાય તેથી તેનો અંજન તરીકે ઉપયોગ કરવાનીઅમે ભલામણ કરી શકતા નથી.

૨૮ સાપ કરડ્યા પછી પણ માણસ ઘણું કરીને ત્રણ દિવસ સુધી મરતું નથી. જો કે તે મુએલા જેવું માલૂમ પડે છે તોપણ ખરી રીતે તે ઘણીવાર બારિક તપાસ કરતાં જીવતું માલૂમ પડી આવે છે કે તેથી નવસાર વાટી એવા બેશુદ્ધ થયેલા માણસની આંખમાં બે ત્રણવાર આંજવાથી તે શુદ્ધીમાં આવે છે. આ પછી અરીઠાની છાલને પાણીમાં પલાળી તેનું પાણી દરદીને વારંવાર પાવાથી ઉલટી થઇ ઝેર બહાર પડે છે અને ડંખવાળી જગા ઉપર આકડાનું દુધ લગાડવું તથા દરદીને ઉંઘવા દેવો નહિ. આ રીતે ઉપાયો કરવાથી અવશ્ય લાભ જણાય છે.

૨૯. બાવીસ માસા વજનનો બેદારસીંગનો એક કડકો લેવો, અને તેને અરધા શેર ભાંગમાં માટીના વાસણમાં, તે ભાંગનો અડધો ભાગ ઉપર અને બાકીનો અરધો ભાગ નીચે રહે તેવી રીતે મુકવો. પછી તે વાસણને કાપડ માટી કરી પછી ચાર શેર અડાયાં છાણાં લેવાં તેમાં ઉપરનો સંપુટ મુકી અગ્નિ લગાડવો અને તે તાઢું પડયે કાઢી લેવો. સફેદ ભસ્મ ન થઈ હોય તો બે ત્રણવાર એ પ્રમાણે કરવું તે ભસ્મ સાપ કરડેલા માણસને માખણમાં એક ચાણોઠી પૂર ખવરાવવી અને જરા આંખમાં પણ આંજવી તેથી સાપનું ઝેર ઉતરશે.

૩૦ સર્પદંશ વાળો માણસ મરી ગયો છે કે નહિ તેની પરિક્ષા કરવી હોય તો માથાના વાળને બાળી કે કાપી નાંખીને ખુલ્લી થયેલી ચામડી ઉપર ચોખાપૂર કાપ મુકવો જો તેમાંથી લોહી નિકળે તો જાણવું કે તે જીવે છે. અને તેથી સાપનું ઝેર ઉતારવાના ઉપાય કરવા; પરંતુ જો ત્યાંથી લોહી ન નીકળે તો માણસ મરણ પામ્યો છે એમ જાણવું.

ઉપર પ્રમાણે સાપનું ઝેર ઉતારવાના થોડાક અકસીર ઉપાયો અમે અહિં લખ્યા છે. બીજા પણ આ સિવાય ઘણા ઇલાજો છે જે અમે ભવિષ્યમાં પ્રસંગોપાત આ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરતા રહીશું.

ગંધક.

૧ ગંધકપ્રકાર—ગંધક બે જાતના છે. એક લોણી બીજો આમલ સારો એમાં આમલસારો પારાના કામમાં વખાણવા લાયક છે.

૨ ગંધક લક્ષણ—ગંધક, લાલ, પીળો, ધોળો, કાળો, એવો ચાર પ્રકારનો છે. તેમાં લાલ જે પોપટની ચાંચ સરખો તે સ્વર્ણક્રીયામાં ઉત્તમ કહ્યો છે. પીળો આમલસારો તે રસાયનમાં ઉત્તમ છે. અને શ્વેત કાંકરા સરખો તે લેપમાં કીંવા લોહ મારવામાં લેવો કહેલ છે. અને કાળો ગંધક દુર્લભ છે, તે જરા અને મૃત્યુનો નાશ કરે છે.

૩ શોધન યોગ્ય ગંધક લક્ષણ—ગંધક કૌવચના બીજ સરખો, અને જેનો રંગ માંખણ સરખો કઠણ અને સ્નિગ્ધ તે ગંધક શ્રેષ્ઠ છે.

૪ ગંધક શોધન—દુધના વાસણ ઉપર લુગડું બાંધી તેના ઉપર બારીક ગંધક પાથરી ગંધકને ન અડે એવું ઢાંકણું મુકી ઉપર કોયલાનો મંદાગ્નિ કરવો. એટલે ગંધક પાતળો થઈ દુધમાં પડશે, તે શુદ્ધ થયો. કીંવા આજ કૃતિથી કાંજીમાં શોધવો. લોઢાના વાસણમાં ઘી ઘાલી તેને ઉનું કરવું. ઘીના વજન જેટલો ગંધક બારીક વાટી તેમાં મેળવવો. ગંધક પાતળો થયા પછી વસ્ત્રથી ગાળી લેવો. એવી રીતે કે વસ્ત્રમાંથી તમામ ગંધક દુધમાં પડે. તે ટાઢો થયે કાઢી લેવો. અને ધોઇ નાંખી વસ્ત્ર ઉપર સુકવવો. આ પ્રમાણે ત્રણ વખત જુદા જુદા દુધમાં શોધવો. એટલે ખાવા અને યોગમાં યોજવા યુક્ત થાય છે. ગંધકના ચતુર્થાંશ ટંકણખારનો તેજાબ તેની ત્રણ ભાવના લોહપાત્રમાં આપવી, પછી કાળો ધંતુરો, લસણ, દેવદાળી, સેગવાનો કાંદો, કાબલી, કપુર, સાંખવેલ બે પ્રકારની, કૃષ્ણાગરુ, કસ્તુરી, અને વાંઝણી કંકોડી, એ પદાર્થ સમ ભાગે લેઈ તેને બીજોરાના રસમાં ઘુંટવું. પછી દાવેલમાં ઘુંટવું. એ કલ્કથી પહેલાં તૈયાર કરેલા ગંધકને લોહપાત્રમાં ત્રણ ભાવના આપવી, તેથી મધુવર્ણ અને ગંધરહિત ગંધક તૈયાર થશે.

કુરછપ યંત્રથી ગંધકનું જારણ—માટીનાં ગાટલાં, કુંડા જેવાં પહોળા મોઢાનાં મોટાં લેઇ તેમાં પાણી રેડી તે કુંડાનું ઢાંકણું થાય તેવી માટીની કુંડી લેઇ પાણીને લાગે ન લાગે એવી ઊંધી મુકવી પછી તે કુંડીમાં માટીનો ગોળ એક આંગળ ઉંચું આળો કરી તે મધ્યે ચુનો પાથરી તેમાં પારો મુકી તેના સમ ભાગ ગંધકનું ચૂર્ણ તે પારા ઉપર મુકવું. પછી માટીની બીજી કુંડી તેના ઉપર ઉંધી મ્હેલી તેની સંધીને રાખમાં થોડો સીંધવ મેળવી તે રાખની મુદ્રા કરી તેના ઉપર ગાયના છાણનાં અડાયાં ચાર મુકી અગ્નિ આપવો. એ પ્રમાણે તે પારા ઉપર છ વખત ગંધક મ્હેલી કહેલી કૃતિથી અગ્નિ દેવો, તેને ગંધકનું જારણ કહે છે. પછી તે પારો દેદીપ્યમાન અગ્નિ સરખો થઈ સર્વ કાર્ય કરશે.

ગંધક તેલ—ગંધકનું ચૂર્ણ દુધમાં નાંખવું, ને તેને આખરી દહીં કરવું, દહીં થાય એટલે માંખણ કાઢી ઘી કરવું તે ઘીમાંથી ગંધક તેલ મળેલું નીકળે છે. તે તેલ ગલિત કુષ્ટવાળાને ભક્ષણ અને લેપન કરવાથી ગળિતકુષ્ટનો નાશ થાય છે. વસ્ત્ર લેઇ સાત સાત વખત આકડાના અને થોરના દુધમાં બોળી સુકવવું. પછી ગંધક માખણ સાથે ખલ કરી તે વસ્ત્રને લેપ કરવો. અને તેનો કાકડો કરી સળગાવી ઉંચો ધરવો એટલે નીચે તેલ પડશે, તે વાસણમાં લઈ યોગ મધ્યે લેવું.

ગંધક ગુણ—ગંધક રોગીને સંપૂર્ણ વ્યાધી જવા માટે આપવો. તે અગ્નિ વધારે છે. સ્વાસ, ઉધરશ અને ક્ષયનો નાશ કરે છે. શુદ્ધ કરેલો ગંધક કોઢ, મૃત્યુ, જરા ઇત્યાદિ વ્યાધીનો નાશ કરે છે. અત્યંત ઉનું છે. અને વીર્યવૃદ્ધિ કરે છે. ગંધક રસાયન, મધુર, પાક વખતે કડવો, પાચક, આમ શોષક; આમને મારનારો, પારદને વીર્ય આપનાર, તેનું સત્વ રૂપે પારદ બાંધનાર, ચળ, કોઢ, વિસર્પ, વિષ અને કૃમીનો નાશ કરે છે. ચાર માસા ગંધક દુધમાં સેવન કરવાથી કફવિકાર, વાતવિકાર, વિષમકુષ્ટ એનો નાશ કરે છે. અને કામવૃદ્ધિ કરી નેત્ર રોગનો નાશ કરે છે, ચાર માસા શુદ્ધ ગંધક, ત્રિફળા, ઘી અને જળભાંગારાનો રસ એની સાથે આપવાથી નેત્ર સારાં થાય છે. રોગ નાશ થઇ આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. અને પાવલીભાર ગંધક દુધ સાથે એક મહીનો લેવાથી શૌર્ય ને વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે. ૭ માસ સુધી લેવાથી સંપૂર્ણ રોગનો નાશ થાય છે. દ્દષ્ટિ દીવ્ય થઈ આયુષ્ય વધે છે.

ગંધક કલ્ક—પાંચ પટ ગંધક લેઇ તેના ત્રિપટ જળભાગરાનો રસ મેળવી છાંયડે સુકવવો. પછી તે ચૂર્ણ હીંમજ, મધ, અને ઘી એક એક તોલો લેઈ બે મહીના સુધી ખાવો એટલે વૃદ્ધ હોય તો પણ તરૂણ જેવો થાય. કીંવા તેલ સાથે, ટાઢા પાણી સાથે દશ માસા લેવાથી સાત કીંવા ત્રણ દિવસમાં ખરજ (ખસ) આદિ વ્યાધીનો નાશ કરે છે. અને નિત્ય સેવન કરવાથી સંપૂર્ણ કલેશ ઉત્પાતનો નાશ પામે છે. ગંધક ચૂર્ણ પીંપળી, કીંવા હરડે સાથે લેવાથી ક્ષુધા, પુષ્ટી અને વીર્ય વધે છે. અને નેત્ર તથા અંગકાન્તી સારી થાય છે. એરંડીયું, ત્રિફલા, ગુગળ, ગંધક અને પારો સમ ભાગ લેઇ ખલ કરી એક માસ સુધી બળ જોઇ આપવાથી અર્શ, ભગંદર, કફજનિત સંપૂર્ણ વ્યાધી નાશ પામે છે. આ ૭ માસ સુધી લેવાથી માણસ દેવ સરખો રૂપવંત થાય છે. અને પાકેલા કેશ, લોચા વળેલી ચાંમડી, દાંત, દ્દષ્ટીમંદ, બળ અને શુક્રનો ક્ષય આ સર્વેને છુટી તરૂણ થાય છે. કેશ ભમરા જેવા કાળા અને દ્દષ્ટી દીવ્ય થાય છે. દંત અને વજ્ર દેહી થાય છે. તથા તેના મળમૂત્રથી નિશ્ચય ત્રાંબાનું સોનું થાય છે.

ગંધક રસાયન—શુદ્ધ ગંધકને ગાયનું દુધ, ચાતુરજાત, ગળો, હરડે, બેહડાં, આમળાં, સુંઠ, જળભાંગરો, અને આદું એ પ્રત્યેકની આઠ આઠ ભાવના આપવી. પછી તે ગંધક જેટલી સાકર મેળવવી. એને ગંધક રસાયન કહે છે. એ તોલામાં જરા કમી આપવાથી . ધાતુક્ષય, સંપુર્ણ પ્રમેહ, અગ્નીમંદ, શળ, કોસના ઉપદ્રવ અને સંપૂર્ણ કોઢનો નાશ કરે છે. તથા વીર્ય પુષ્ટી બળ આપે છે. આ રસાયન લેવા પહેલાં વમન અને રેચ આપવો. અને પથ્યમાં શાસ્ત્રમાં કહ્યા મુજબ રહેવું. ચાર તોલાં ગંધક અને બે તોલા પારો એની કજળી કરી કુંવારના રસમાં એક દિવસ ખલ કરી ગોળો કરવો. તેને કલેડામાં મુકી સંધી લેપ કરી અગ્નિની આંચ આપવી. ટાઢું થયે લેઈ વાટી તેને એક માસ સુધી મધ અને ઘી સાથે લેવાથી જરા વ્યાધી દારીદ્રનો નાશ કરે છે. ગંધક અને મેરી સમ ભાગ તથા ત્રિફળાના ૭ ભાગ લેઇ ગરમાળાના મૂળના રસમાં મર્દન કરવું એટલે સંપુર્ણ રોગ નાશ કરે છે.

ગંધક દુતી—શુદ્ધ ગંધકના સોળમા હીસ્સે ત્રિકટુ લેઇ ખલ કરવું. અને સુમારથી સવા હાથ લુગડું લેઇ તેના ઉપર સરખું પાથરી તેની દીવેટ (કાકડો) કરી તેને સુતરે

જ્યારે દીર્ઘ વરમ હોય ત્યારે વખતે અર્બુદ હોવાની શંકા થાય છે, પણ અર્બુદને લીધે આખા શરીરને જેટલી માઠી અસર થાય છે, તેટલી માઠી અસર આથી થતી નથી; વળી આરોગથી આર્તવ કમી આવે છે, પણ ડ્સ્ચારેર્જ જાસ્તી આવે છે, ને અર્બુદથી ઘણો રક્તસ્રાવ થાય છે, અને કેટલીકવાર રજોદર્શનના સમય વિના પણ ગર્ભાશયમાંથી લોહી વહે છે. એ સિવાય આ રોગથી કમળ મોટું પણ પોચું થાય છે, ને અર્બુદ જે ઘણીવાર કઠણ (Scirrhus) હોય છે, તેથી કમળ દૂર્ગાના જેવું કઠણ લાગે છે.

ગર્ભાશયનો દુખાવો. (Neuralgia of the Uterus)

ગર્ભાશયનો દુખાવો ઘણી જાતનો થાય છે; રજોદર્શન વખતે થાય તેને પીડિતાર્તવ કહે છે, તે સિવાય તેના વરમને લીધે પણ તેમાં દુખાવો થાય છે, તે તેના વરમના વિષયો જોવાથી માલૂમ પડશે. આ સ્થળે ગર્ભાશયની અંદર તેના માસમાં કાંઈ વ્યાધિ (Organic disease) વિના માત્ર જ્ઞાનતંતુના દોષથી થતો દુખાવો ન્યુરાલ્જીઆ સમજવો.

કારણ:—શરીરની અતિશય મહેનત, અતિસંભોગ, પીડિતાર્તવ ઈત્યાદિથી ગર્ભાશયમાં આવો દુખાવો હર વખત થાય છે. તે સિવાય જેઓ પોચા સ્વભાવનાં હોય છે, ને જેને બધી વાતની અસર જલદી અને બહુ થઇ આવે છે, તેવાને સહેજસાજ પરિશ્રમથી પણ ગર્ભાશયમાં દુખાવો થાય છે. સ્ત્રીઓથી સાધારણ રીતે થઈ શકે તેવાં કાર્યોને બદલે બીજાં મોટાં કાર્યો તેમની પાસે કરાવવાથી પણ તેમનાં ગર્ભાશય આ રોગને પાત્ર થાય છે, ઋતુસ્રાવ થતો હોય, ત્યારે મહેનત લેવાથી, બહુ ચાલવાથી, કે બોજો ઉપાડવાથી ગર્ભાશયમાં દુખાવો થવાનું દરદ થાય છે. વળી ગર્ભાશય વળી જવાથી પણ તેમાં આવો દુખાવો વખતો વખત ઉપડે છે.

ચિન્હ:—કમળના ભાગમાં કેટલીકવાર દુખાવો હોય છે, ત્યારે તેને સ્પર્શ કરતાં પણ તે દુખે છે; પરંતુ તે ઉપર રતાશ કે સોજો કાંઇ હોતુ નથી તેથી વરમ નથી એમ ખાત્રી થાય છે આ સાથે કેડમાં અને જાંગમાં પણ દુખાવો હોય છે. આ દરદમાં કમળની પરીક્ષા દર્શકયંત્ર વડે કરતાં તેમાં કોઇ પણ જાતનો ફેરફાર થયો હોતો નથી. વળી દુખાવો એકજ સ્થળે જણાતો નથી, પણ પેડુમાં જુદે જુદે સ્થળે દેખાય છે. ઘણીવાર દરદ સણકા મારતું અગર સોય ભોંકયાના જેવું હોય છે, અને પેટમાં પણ જણાય છે. કોઈવાર પગોમાં પણ દરદ થતું હોય એમ લાગે છે; યોનિમાર્ગમાં, અને મુત્રમાર્ગમાં પણ કેટલીકવાર દાહના જેવી બળતર (Burning) લાગે છે. આ બળતર કોઇવાર અગ્નિથી પણ વધારે જણાય છે. આ સાથે નબળાઇ, સુસ્તિ, પેડુમાં ભાર, ઈત્યાદિ લક્ષણો હોય છે. ચાલવાથી, ઉધરસથી, ઉલટીથી, અને એવા હરેક પ્રયત્નથી પેડુમાં દુખાવો વધારે લાગે છે.

આ રોગમાં શ્વેત પ્રદર ઘણી વખત જતું જોવામાં આવે છે. અને શ્વેત પ્રદરને લીધે ઋતુસ્રાવ બંધ થઇ જાય છે અગર ઋતુસ્રાવના સમય દર્મ્યાન લોહીને બદલે શ્વેત રસનો પ્રવાહ ચાલે છે.

આ પ્રકારનો દુખાવો ઘણીવાર એકાએક થઇ આવે છે, અને એકાએક મટી જાય છે, દુખાવાને લીધે સ્ત્રી કોઇવાર પથારીમાં આળોટે છે, અને રાડો પાડે છે.

જ્ઞાનતંતુના દોષથી થતો દુખાવો ફરીફરીને થયા વિના રહેતો નથી, ને કોઇવાર તો ચોવીસ કલાકમાં બે ત્રણવાર ફરીફરીને થઇ આવે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને અમુક મુદ્દતેંજ આવો દુખાવો ઉપડે છે કોઇ વખતે પણ એ દુખાવો બાર કલાકથી વધારે વખત સુધી સતત રહેતો જોવામાં આવ્યો નથી.

ગર્ભાશયના શ્લેષ્મપડનો વરમ; (Endometritis)

ગર્ભાશયની અંદરના ભાગમાં શ્લેષ્મપડ હોય છે, તેનો વરમ કેટલીકવાર થતો જોવામાં આવે છે, ને તે સાથે પ્રદર પ્રકાર:—તીક્ષ્ણ ને દીર્ઘ હોય છે.

તીક્ષ્ણવરમના કારણ:—ગર્ભાશયની અંદરના ભાગમાં કાંઈ વાગવાથી, ઈજા થવાથી, કાંઇ દાહક પદાર્થ જવાથી, યોનિમાર્ગનો વરમ થયો હોય તેની અસરથી, રોગથી, ઋતુસ્રાવ વખતે પેડુને શરદી લાગવાથી, અતિશય સંભોગથી કે એવાં કેટલાંક કારણોથી તીક્ષ્ણ વરમ થઇ આવે છે.

દીર્ઘ વરમનાં કારણો:—લાયક કરનારાં—કંઠમાળ કે ક્ષયના વિષથી બગડેલ શરીરનો બાંધો, નબળી નાજુક તબીયત, ચિંતા, અફસોસ, અયોગ્ય ખોરાક ઈત્યાદિથી શરીર વરમને લાયક થઈ જાય છે. ઉત્પન્ન કરનારાં—અતિશય સંભોગ,સંભોગ પછી વાપરવામાં આવતું થંડુ પાણી, કેમકે તે વખતે થંડા પાણીથી નબળી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયને શરદી લાગી જાય છે, સંભોગ પછી પાણી સિવાય બીજા પદાર્થોનો ઉપયોગ, ને ગર્ભપાત કે પ્રસવથી ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમ થાય છે. તીક્ષ્ણવરમમાંથી ઘણી વાર દીર્ઘ વરમ થાય છે.

ચિન્હ ને લક્ષણ:—તીક્ષ્ણવરમ થઈ આવે છે, ત્યારે પહેલાં નબળાઈ લાગે છે. માથું દુખે છે, તાવ ભરાય છે, ટાઢ વાય છે, અને પેડુમાં દુખાવો થઈ આવે છે. આ દુખાવો કોઈવાર પેડુની આજુબાજુના ભાગમાં પણ લાગે છે. દસ્ત ઉતારતાં મળાશયમાં દુખે છે અને તે પ્રમાણે કોઇવાર પેસાબ કરતાં પણ દુખે છે; આશ્લેષ્મ પડના વરમમાંથી કોઈવાર યોનિમાર્ગમાં વરમ થઈ આવે છે; થોડા દિવસ આ ચિન્હો રહ્યા પછી પ્રદર શરૂ થાય છે; શરૂઆતમાં પ્રદરનો પ્રવાહી પાતળો અને રક્ત મિશ્રિત હોય છે. પણ થોડી વારમાં તે જાડો, પીળો અગર લીલો, ચીકણો ને કોઇવાર પરુવાળો થાય છે. આ વખતે જો પ્રવાહી શણના લુગડાને અડકે, તો શણનું લુગડુ અક્કડ થઇ જાય છે, તથા તેની ઉપર ડાઘ પડી રહે છે. આ પછી પ્રદરમાં જતી ધાત વધારે સફેદ, દુધ જેવી, અને ચીકણા શ્લેષ્મ મિશ્રિત થાય છે જ્યારે આવી ધાત વહેવા માંડે છે, ત્યારે તીક્ષ્ણ વરમ હળવો પડી ગયો હોય છે. તીક્ષ્ણવરમ જેમ વધારે સખત હોય છે. તેમ ધાત વધારે ઘટ્ટ અને કાળાશ પડતી નીકળે છે. આવી ધાત કાંતો પછી લાંબા વખત સુધી નીકળ્યા કરે છે, ને કાંતો બંધ થઇ જાય છે; કોઇવાર રજોદર્શન સમયે ફરીથી ધાત વહેવા માંડે છે, કોઇવાર સંભોગ પછી ધાત પાછી શરૂ થાય છે, ને કોઈવાર કાંઈ ચિંતા, ભય, અતિઆહાર ઈત્યાદિ કારણને લીધે ધાત ફરીથી વહેવા માંડે છે.

આ સિવાય તીક્ષ્ણ વરમની શરૂઆતમાં યોની ઉપર ને અંદર ચળ આવે છે, વિષયની ઈચ્છા કોઇ વાર પ્રબળ થાય છે, ને વખતોવખત પેસાબની હાજત થાય છે.

દીર્ઘ વરમ તીક્ષ્ણ વરમ પછી થાય છે; પણ કેટલીકવાર એકાએક થતો પણ જોવામાં આવે છે. દીર્ઘ વરમથી ધાત જવા માંડે છે, તે કોઇવાર બીજાં કાંઇ ચિન્હ વિના જવા માંડે છે અગર તે પહેલાં કે તે સાથે કેડમાં ને જાંગમાં ભાર ને દુખાવો લાગે છે. આર્તવ અનિયમિત રીતે આવે છે. દરદીનો સ્વભાવ ચીડીઓ ને બેચેન થઇ જાય છે. વખતે તેને હિસ્ટીરીઆ પણ થાય છે. ધાત જવાથી સ્ત્રીને નબળાઇ વધતી જાય છે. અને તેને બદલે તે દિવસોમાં ધાત જાય છે આ વખતે ગર્ભાશયમાં

પ્રદર; ધાત વહેવી. (Leucorrhoea) whites.

સાધારણ રીતે યોનિ માર્ગમાં શ્લેષ્મ પટ અને તેની નીચે રહેલી રસ પેસીઓની કુદરતી ક્રિયાને લીધે થોડો ઘણો રસ કાયમ ઉત્પન્ન થયા કરે છે, તેથી યોનિ માર્ગમાં જોઇએ તેટલી ભીનાશ રહે છે. સંભોગ વખતે, પ્રસવ વખતે, અને એવી કેટલીક ક્રિયાઓ વખતે આ રસમાં વૃદ્ધિ થાય છે. કમળની અંદર પણ ઘણી એક નાની નાની રસપેસીઓ હોય છે, તે પુષ્કળ રસપેદા કરી શકે છે. આ સિવાય ગર્ભાશયની અંદર જે પટ હોય છે, તે પણ રસોત્પાપક હોય છે.

યોનિમાર્ગમાં ઉત્પન્ન થતો રસ અમ્લ (Acid)હોય છે. નીકળતી વખત સ્વચ્છ પાણી જેવો હોય છે, તેમાં ત્વચાના પડના રજકણો ભળેલાં હોય છે, ને હવા લાગ્યા પછી તે જરા દુધ જેવો થતો જાય છે. યોનિમુખની આગળજ જે રસ ઉત્પન્ન થાય છે, તે ઉગ્ર અને જરા આમોન્યાની ગંધને મળતી ગંધવાળો હોય છે.

કમળમાંથી નીકળતો રસ અમ્લ હોતો નથી પરંતુ અમ્લ વિરૂદ્ધ (Alkaline) હોય છે. ગર્ભાશયની અંદરના શ્લેષ્મ પડમાંથી રસ ઉત્પન્ન થઇને ધાત તરીકે વહે છે, ત્યારે ખરી રીતે પારદર્શક અને નાકમાંથી નીકળતા પાણી જેવા શ્લેષ્મને મળતો હોય છે, પણ જ્યારે તે યોનિમાર્ગના રસની સાથે ભળે છે, ત્યારે તેમાંથી સફેદ સાબુના પાણી જેવી ધાત થાય છે.

જ્યાં સુધી ગર્ભાશયની અંદરનું શ્લેષ્મ પટ તન્દુરસ્ત હાલતમાં હોય છે, ત્યાં સુધી આ રસ થોડો પેદા થાય છે, પણ જ્યારે ભર્ગાશયની અંદરનો પોલો ભાગ (cavity) વધે છે, ત્યારે શ્લેષ્મ પટ મોટું થાય છે, અને તેથી વધારે રસ ઉત્પન્ન થાય છે, જે ધાતના રૂપે વહેવા માંડે છે.

પ્રદર થવાનું કારણ શું છે, અને પ્રદરની ધાત કયા ભાગમાંથી નીકળે છે તે જાણ્યા પછી ઉપચાર સરલતાથી થઇ શકે છે, અને તે જાણવા માટે ધાતનાં જુદાં જુદાં રૂપ ધ્યાનમાં લેવાં જોઇએ છીએ.

ધાત (૧) **પાણી જેવી**, (૨) શ્લેષ્મવાળી, (૩) **પરૂજેવી** અગર (૪) **પરૂવાળી** હોય છે. કેટલીકવાર ધાતમાં લોહીના જેવો લાલ પ્રવાહી જાય છે ત્યારે **રક્તપ્રદર** થયું કહેવાય છે. કોઈવાર ધાત ઘણી **ગંધાતી** હોય છે; પ્રમેહને ચાંદીના રોગથી પણ ખાસ પ્રકારની ધાત જાય છે.

પાણી જેવી ધાત યોનિમાર્ગમાંથી નીકળતી હોય છે; સગર્ભા સ્ત્રીઓને કેટલીકવાર

કાંઈ ચોકસ કારણવિના આવી ધાત જાય છે, અને કોઈવાર ગર્ભપાત થયા પહેલાં એવી ધાત વહેવા માંડે છે, ને પેડુમાં વેણને મળતો દુખાવો શરૂ થાય છે. આ સિવાય ગર્ભાશયમાં છોડ Mole હોવાથી પણ પાણી જેવી ધાત જાય છે, વળી યોનિમાર્ગમાં ત્વચાનું અર્બુદ (Epitheliosma) હોય તો પણ પાણી જેવી ધાત જાય છે, આ દરદ હોય છે, ત્યારે ધાતમાં કોઈવાર લોહીપણ હોય છે, ને ધાત ઘણી જાય છે, ગર્ભાશયમાં મસા જેવી નાની ગ્રંથી (Polypus) થયાથી પણ કેટલીકવાર નિતરી ધાત વહે છે. પ્રસવ પછી પણ કોઈ સ્ત્રીને આવી ધાત જાય છે.

પાણી જેવી ધાત સિવાયની બીજી બધી ધાતો અપારદર્શક અને જુદા જુદા રંગની હોય છે. ઘણી સ્ત્રીઓની ધાત એવા પ્રકારની જતી હોય છે, કે તે અમુક એક પ્રકારની હોતી નથી, પણ એક બે પ્રકારનું મિશ્રણ થયું હોય છે. આથી કરીને કેટલીકવાર તે યોનિમાર્ગમાંથી આવે છે, કે ગર્ભાશયમાંથી આવે છે, એટલોજ નિર્ણય થઇ શકે છે. જો ધાત અમ્લ હોય, તેતેમાં ફેદા લાગતા હોય, અને ત્વચાના રજકણો ભળેલાં હોય તો તે ઘણું કરીને યોનિમાર્ગમાથી ઉત્પન્ન થઈ હોય છે. જો ધાત સાબુના પાણી જેવી, અગર નાકના સેડા જેવી ચીકણી ને ચળકતી હોય, તો તે કમળમાં ઉત્પન્ન થઇ હોય છે.

જો કમળમાંથી ધાત નીકળતી હોય, તેમાં યોનિમાર્ગની ધાત ભળે, તો ધાત પરૂના જેવી (puriform) લાગે છે. આમ છતાં કેટલીકવાર ધાત ક્યાંથી નીકળે છે તેનો નિર્ણય માત્ર ધાત જોવાથી થઈ શકતો નથી, ને બીજી રીતે પરીક્ષા કરવાની જરૂર પડેછે.

પરૂવાળી ધાત જે ઉપર લખેલ ધાત કરતાં જુદી જાતની છે કે તે કેટલીકવાર થોડા વખત સુધી નીકળીને બંધ પડે છે, અને ફરીથી વહેલામોડી નીકળવા માંડે છે, વળી કેટલીકવાર એવી ધાત સતત લાંબા વખત સુધી નીકળ્યાજ કરે છે. જ્યારે ધાત સતત નીકળ્યા કરે છે, ત્યારે તે યોનિમાર્ગના શ્લેષ્મ પડમાંથી, કમળમાંથી, અંદરના કોઈ ક્ષત કે અર્બુદમાંથી, ગર્ભપાત થયા પછી ગર્ભાશયમાં કાંઈ ઓર કે બીજાં પડ ભરાઈ રહ્યાં હોય તે સરતાં હોય તેથી, અને ઘણીવાર **પ્રમેહથી** નીકળતી હોય છે. જ્યારે ધાત થોડા થોડા વખતને અંતરે નીકળતી હોય છે, ત્યારે ગર્ભાશયની અંદરના પોકળ ભાગમાં કાંઈ બીગાડ હોય છે, અગર યોનિમાર્ગની આગળ કાંઇ ગડ થયું હોય છે, અને તેનું મુખ યોનિમાર્ગમાં ઉઘડ્યું હોય છે. આવી જાતની પરૂવાળી ધાત તોપણ ઘણે ભાગે ગર્ભાશયમાંથીજ નીકળતી હોય છે. કેટલીકવાર જ્યારે ગર્ભાશય વળી ગયું હોય છે, ત્યારે પરૂ અંદર ભરાઈ ગયું હોય છે, પણ જ્યારે તેમાંથી પરૂ નીકળવાનો પ્રસંગ આવે છે, ત્યારે એકદમ ઘણું પરૂ નીકળે છે. કેટલીકવાર ગર્ભાશયની અંદર કાંઇ ગ્રંથિ હોય છે, તે પાકે છે, નો તેથી પરૂ વહે છે; એવી હકીકત આધેડ સ્ત્રીઓની બાબતમાં ઘણીવાર બને છે. જે સ્ત્રીઓ દૂર બેસતી હોય તેવી સ્ત્રીઓને પીડિતાર્તવ થાય છે, જાંગમાં દુખે છે. ઉલટી થાય છે, ઇત્યાદિ ચિન્હો થયા પછી પરૂ વહે છે, એટલે તે ચિન્હો હળવાં પડે છે. જે સ્ત્રીઓને બે ચાર બાળક અવતર્યાં હોય છે, તેને પરૂ કોઇ કોઇવાર જતું જોવામાં આવે છે, ને તે સાથે ગર્ભાશય વળી ગયું હોય છે. પરૂ જવાનું કારણ કોઈવાર બસ્તિમાં થયેલું ગડ હોય છે આવું ગડ પ્રસવ પછી થાય છે.

ધન્વંતરી.

धन्वन्तरि धृतकरामृत पूर्णकुम्भ पीताम्बर सकल सिद्धसुरेन्द्र वन्द्यम् ॥
चन्द्रारविन्दनयन मणिमाल्यमायुर्वेद प्रवर्तकमनु स्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભર્યો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ અને સુરેંદ્રે પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્ર વાળા અને મણિમાળાને પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે કે વૈદ્યક શાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે એવા શ્રી ધન્વંતરી ભગવાનને હું નમન કરું છું.

"MENS SANA IN CORPORE SANO" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૨ જું.] અગષ્ટ, ૧૯૦૯. [અંક ૮ મો.

ભાગ્યશાળી બંધુ બેનુ વાચકોને ભલામણ.

(હરીગીત-છંદ.)

વહાલા વિવેકી વાચકો વિનતી સ્વિકારો આ સદા,
જેથી થશે અતિ આપને ફળદાયી નિત નિત ફાયદા,
હિત મન ધરી કહું ફરિફરી ધરો ધ્યાન મધ્ય કૃપા કરી,
[1]ગદવ્યંતરી સદ ગાળવા વાંચો જ આ "ધન્વંતરી" ૧
શુભ દેખરેખનોં સાથ નિત નિત નવિન લેખ લખાય છે,
જૂની નવિ શોધો તપાસ મુકાબલા પણ થાય છે,
કુદરતી ઉપાયોના કઈ છે ખુલાસા જ ખરેખરી,
માટે નિરંતર મન દઈ વાંચો જ આ "ધન્વંતરી". ૨
ન કપોળકલ્પિત લેખ છે સુપ્રસિદ્ધ ગ્રંથ પ્રમાણના,
અનુભવિ પ્રતિષ્ઠિત હાથના છે લેખ નહી કો અજાણના,
વળિ પૂર્વ ને પાશ્ચાત પદ્ધતિ પૂર્ણ રીતે અનુસરી,
માટે સદા સહુ દિલ દઈ વાંચો જ આ "ધન્વંતરી". ૩

---

૧ રોગ રૂપી વ્યંતરી

કાન—કર્ણ.

વ્હાલા વિવેકી વાચક વર્ગ !

કાન સાંભળવાની ઇંદ્રી છે. તેનો બહારનો ભાગ સર્વેને દેખીતો છે. તે કુમળાં હાડકાંનો બનેલો છે. તેમાં એક નાકું છે. જેને કાનનું બાહારનું છીદ્ર કહે છે. એ છીદ્ર આગળથી એક નાહાની નળી શરૂ થાય છે. જે આશરે સવા ઇન્ચ લાંબી છે. એના ઉપર ચાંમડીનું પડ છે. અને તે આગળથી ઝીણા વાળથી ઢંકાયલી છે. તેની મોહેલી બાજુ ઉપર નહાંની ગાંઠ છે જેમાંથી કાનનો "મેલ" પેદા થાય છે. કાનનો વચલો ભાગ એક ન્હાના ખાડાનો બનેલો છે. તથા તેની અને બાહેરની નળીની વચે. એક પાતળો નાજુક ગોળ પરદો છે જેને કાનનો "પરદો" અથવા "પડઘમ" કહે છે. એ ભાગમાં ઘણાં નહાનાં ત્રણ હાડકાં છે. જેમાંના એકને તેના આકાર ઉપરથી "હથોડી" તથા બીજાને "એરણ" અને ત્રીજાને પાવડો" એવાં નામો અપાયલાં છે. એ હાડકાંઓ એક બીજા સાથે અજાએબીરીતે વળગેલાં છે, અને એઓમાંના પહેલાનો લાંબો છેડો "કાનના પરદા"ની અંદરની બાજુ સાથે લાગેલો છે. એ ભાગમાંથી એક બારીક નળી નીકળે છે જે મહોડાના પાછલા ભાગ સુધી પહોચેલી છે, અને તેથી મોહોડા સાથે કાનના વચલા ભાગને સંબંધ રહેલો છે.

કાનનો છેક અંદરનો ભાગ સર્વથી વધારે અગત્યનો છે; કેમકે તેમાં અવાજ સાંભળવાની તંતુ આવેલી છે, તેની બાંધણી બારીક છે, અને જલદીથી તેની સમજ પડે તેવી નથી માટે તેને કાનનો ' ગુંચવણ વાળો ભાગ" પણ કહે છે. એના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. પહેલો ભાગ જેને "હૉલ" કહે છે. તે એક ન્હાની પોકળ જગા છે. બીજો ભાગ હાડકાંની ત્રણ "અરધ ગોળ નળીયાનો" થએલો છે જે અંદરથી પોકળ છે અને ત્રીજો ભાગ "ગોકળ ગાયના કોટલા જેવો" છે તેમાં સ્કૂની પેઠે અઢી આંટા છે તે "વચલા ભાગ તથા "હૉલ" સાથે બે નાકાંઓથી સંબંધ રાખે છે. અને સાંભળવાની તંતુના બે ભાગ થઇ એક ગોકળ ગાયનાં કોટલા જેવા" ભાગમાં અને બીજો "હૉલ"માં જાય છે.

કાનથી આપણે અવાજ સાંભળીએ છીએ એટલુંજ નહીં; પણ તે કેટલે દૂરથી આવે છે અને તે કેવી જાતના છે તે વીગરેનો તફાવત માલુમ પડે છે. દરેક અવાજ જે આપણે સાંભળીએ છીએ તેથી હવામાં દરીયાનાં મોજાની પેઠે ગતી થાય છે અને તે મોજા આપણા કાનના બાહારના ભાગ સાથે અથડાય છે. જેથી તેઓ એકઠા થાય છે અને કાનના બ્હારના છીદ્રમાં થઈ તે કાનના "પરદા" ને લાગે છે ત્યારે જેમ પડઘમના ચાંમડાને વગાડ્યાથી તે ચામડું જેવી રીતે હાલે છે તેવી રીતે એ કાનનો પરદો અથવા કાનનું પડઘમ હાલે છે. અને તેથી તેની સાથે લાગેલા કાનના નાહાના "હથોડી" જેવા હાડકાનો છેડો હાલે છે અને તેની સાથે લાગેલાં "એરણ" અને "પાવડા" નામનાં ત્રીજા હાડકાઓમાં થઇને અવાજ આગળ વધે છે અને એ હાડકાં નક્કર હોવાથી અવાજને વધારે છે. છેલ્લે એ અવાજની અસર ભેજાંની સાંભળવાની તંતુઓ જે છેક માંહેલા ભાગમાં છે તે ઉપર થાય છે અને તેની અસર મગજને પહોચવાથી આપણે તે અવાજ ઓળખીએ છીએ. વચલો ભાગ અવાજનાં મોજાને વધારે છે; અર્ધ ગોળ નળીઓ અવાજની દિશા પરખવાને મદદ કરે છે. ગોકળ ગાય વાળા ભાગથી અવાજનો "સુર" જણાય છે. કાનનો પરદો કોઇ

પણ સબબથી ફુટી જવાથી અથવા તેમાં છીદ્ર પડવાથી સાંભળવાનું કમી થઇ જાય છે પણ જો અંદરની સાંભળવાની તંતુને નુકસાન થયું તો બિલકુલ સંભળાતું નથી પાશ્રાત શોધકો શારીરશાસ્ત્ર(Anatomy)ની શોધમાં આટલે સુધી કર્ણેંદ્રીય સંબંધી. વર્ણન લખે છે; પરંતુ તે શોધ પણ અપુર્ણ છે. વાતાવરણમાં કેટલા વખતમાં કેટલી ધ્રુજરીઓ (Vibrations) ઉત્પન્ન થાય ત્યારે કર્ણેંદ્રી સાંભળવા લાગે છે અને તે કેટલી સંખ્યા સુધી સાંભળી શકે એ સંબંધી શારીરવિદ્યાના શોધકોએ કંઇ પણ અભિપ્રાય જણાવેલો નથી. મેસમેરીઝમ વિદ્યાના હીમાયતીઓએ પોતાના સબજેક્ટ (વિષેય)ને વિશ્વદ્રષ્ટીમાં લાવી તેનાથી કેટલીક શોધો કરેલી છે. થીયોસોફીકલ સોસાયટીના અનુયાયીઓએ થીએાસોફીના ગ્રંથોમાં એ સંબંધી લેખ લખેલા છે. એટલુંજ નહી પણ વિશ્વવિખ્યાત વિદ્વાન પ્રોફેસર ક્રૂકસે પણ એ સંબંધી કેટલીક શોધો કરી આ બાબતને વધારે અજવાળામાં મુકેલી છે. આ વિશ્વમાં સાંભળવામાં આવતા અનેક પ્રકારના ધ્વની. (સુરો.) કેવી રીતે આપણી કર્ણેંદ્રિય પર અસર કરે છે. તે સંબંધીનો વિચાર હજારે એક માણસને પણ ભાગ્યે જ આવતો હશે.

જ્યારે કોઇપણ જાતનો અવાજ થાય છે ત્યારે હવામાં ધ્રુજરીયો (Vibrations) ઉત્પન્ન થાય છે કે જે આપણાઃ કાન ઉપર પડવાથી તેના પરદા ધ્રુજે છે અને તેથી ઉપજતી લાગણીને આપણે અવાજનું નામ આપીએ છીએ. કાન એ અવાજ સાંભળવાનું આપણું હથિયાર છે; માટે એ હથીયારમાં જેટલી હદ સુધીનો અવાજ સાંભળવાની શક્તિ હોય તેટલી હદ સુધીમાંજ થતા અવાજો આપણા સાંભળવામાં આવે છે; જેમ આકાશમાં અમુક ઠેકાણે કોઇ તારો છે કે નહી તે જાણવા માટે ખગોળવેત્તાઓ (Astronomer) નો તમામ આધાર તેના દુરબીન ઉપર રહેલો હોય છે. તેમજ આપણી આસપાસ અવાજ હસ્તિમાં છે કે નહીં તે જાણવાનો તમામ આધાર માત્ર આપણું અવાજ સાંભળવાનું હથિયાર જે કાન, તેની ઉપર રહેલો છે. હવે જે રીતે અમુક દુરબીનની મારફતે અમુક હદ સુધીમાંજ હસ્તિ ભોગવતો તારો જોવામાં આવે છે; પણ તેથી દૂર બીજો તારો હોવા છતાં જણાતો નથી, તેમજ કાનની મારફતે પણ અમુક હદ સુધીમાંજ થતા અવાજો સાંભળી શકાય છે. જ્યારે ઇથરમાં ધ્રુજરીયો ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તેને મળતી જ ધ્રુજરીયો હવામાં પણ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની અસર, અવાજ તરીકે કાનની મારફતે જાણવામાં આવે છે. હવામાં જેમ જેમ એક ' સેકન્ડ ' ની અંદર વધારે ઝડપથી અથવા વધારે સંખ્યામાં મોજાં ઉત્પન્ન થાય છે, તેમ વધારે ચઢતા સુરનો અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે. અને જ્યારે હવામાં ઘણીજ ઓછી સંખ્યામાં અથવા ધીમેથી મોજાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે અવાજ ઘણા જ ઉતરતા સુરનો ઉત્પન્ન થાય છે. હવે ઘણામાં ઘણા ઉતરતા સુરના અવાજો જે આપણે સાંભળી શકીએ છીએ તે હવામાં એક ' સેકન્ડમાં ' ૩૨ આન્દોલનો થવાથી થાય છે; તેમ જ કાનની મારફતે જે ઘણામાં ઘણો ચઢતા સુરનો અવાજ આપણા સાંભળવામાં આવે છે તે હવામાં એક ' સેકન્ડની ' અંદર ૩૨૭૬૮ ધ્રુજરીઓ ઉત્પન્ન થવાથી થાય છે, એવી રીતે માત્ર ૩૨ થી–૩૨૭૬૮ સુધીમાં ઉત્પન્ન થતી ધ્રુજરીયોથી જેટલા અવાજો ઉત્પન્ન થાય છે, તેટલાજ કાન રૂપી હથિયારની મારફતે આપણા જાણવામાં આવે છે. કેટલાંક જાનવરો એ કરતાં વધારે ઝડપથી થતી ધ્રુજરીયોથી ઉપજતા ચઢતા સુરના અવાજો સાંભળવાની શક્તિ ધરાવે છે. હવે જો હવામાં

એક ' સેકન્ડની ' અંદર ૩૨ થી ઓછી ધ્રુજરીઓ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે તો અવાજ એટલા તો ઉતરતા સુરનો થાય છે કે તેની સાથે કાનના પડદા હાલી શકતા નહીં હોવાર અવાજ હસ્તિમાં હોવા છતાં સંભળાતો નથી. એથી ઉલટું એક ' સેકન્ડની ' અંદ ૩૨૭૬૮થી વધારે મોજાં ઇથરમાં ઉત્પન્ન કરવાથી અવાજ એટલો તો ચઢતા સુરનો થા છે કે તેથી ઉત્પન્ન થતી તીક્ષ્ણ ધ્રુજરીઓ તેટલી ઝડપથી કાનના પડદા કંપાવી શકત નથી તેથી અવાજ હસ્તિમાં હોવા છતાં સંભળાતો નથી. આ વાત ઘણી જાણીતી છે વાજીંત્રમાં ઘણાજ ઉતરતા સુરનો અવાજ (Low note) તેમ જ ઘણા ચઢતા સુરને અવાજ (High note) સાંભળવામાં આવતો નથી તેનું કારણ પણ એજ છે. એ ઉપ રથી એવું જણાય છે કે ચોકસ હાલતમાં અવાજ હસ્તિ ભોગવતો છતાં કાનની મદદથ સાંભળી શકાતો નથી.

સમર્થ વિદ્વાન સર વિલીઅમ ક્રુકસ કહે છે કે ૩૨૭૬૮ ને બદલે ઇથરમાં 'એક સેકન્ડની અંદર ૧૦૪૮૫૭૬ થી તે ૩૪૩૫૯૭૩૮૩૬૮ ધ્રુજરીઓ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે તો હવાન તેટલી ઝડપથી ધ્રુજરીઓ થઇ શકતી નથી અને ઇથરમાં થતી એ ધ્રુજરીઓથી જે ચઢત સુરના અવાજો ઉત્પન્ન થાય છે, તે કાનની મારફતે સાંભળવામાં આવતા નથી; પણ એ મોજાં અસર વિજળીક કિરણો તરીકે જાણવામાં આવે છે. એથી વધારે ઇથરમાં ' એક સેકન્ડની અંદર ૩૪૩૫૯૭૩૮૩૬૮ થી તે ૩૫૧૮૪૩૭૨૦૮૮૮૩૨ સુધી આન્દોલનો ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યાથી તે હદ સુધીમાં કેવા કે । અવાજો અને રોશનીઓ અથવા રંગો ઉત્પન્ન થાય છે તે કાનની તેમજ આંખોની મારફતે જાણી શકાતું નથી. એથી વધારે જ્યાં ' એક સેકન્ડની ' અંદર ઇથરમાં ૩૫૧૮૪૩૭૨૦૮૮૮૩૨ થી તે ૧૮૭૫૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ મોજાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તેટલી હદ સુધીમાં સાધારણ નજરે જોઇ શકાતી તમામ રોશનીઓ નજરે પડે છે, પણ તેને લગતા તીક્ષ્ણ અવાજો સાંભળતા નથી એથી વધારે આગળ ચાલતાં જ્યારે ઇથરમાં એક સેકન્ડની અંદર ૪૫૦૩૫૯૯૬૨૭૩૭૦૪૯૬ થી ૨૮૮૨૩૦૩૭૬૧૫૧૭૧૧૭૪૪ સુધી આન્દોલનો પેદા થાય છે ત્યારે તેથી કેટલીએક જાતના અવાજો અને કેટલીએક જાતની રોશનીઓ અથવા રંગો વિગેરે પેદા થાય છે તે કંઇ પણ ઇંદ્રિયોની મારફતે જાણવામાં આવતુ નથી. વળી એથી વધારે આગળ ચાલતાં જ્યારે ઇથરમાં ' એક સેકન્ડની ' અંદર ૨૮૮૨૩૦૩૭૬૧૫૧૭૧૧૭૪૪ થી તે ૨૩૦૫૮૪૩૦૦૯૨૧૩૬૯૩૯૫ર સુધી મોજાં પેદા થાય છે. ત્યારે હાલમાં શોધી કાહાડવામાં આવેલ 'એક્ષરેઝ'(X Rays) નામના કિરણો પેદા થાય છે. અહીં એક વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે સાધારણ નજરે જોઇ શકાતી રોશનીઓનાં કિરણોને જે કાયદો લાગુ પડે છે, તે કાયદો ઇથરમાં આટલી બધી ઝડપથી થતી ધ્રુજરીઓને લાગુ પડતો નથી; એટલે કે જેમ સાધારણ રોશનીમાં કિરણો કોઇ પણ વસ્તુ ઉપર પડવાથી સાંધી પ્રતિબિંબ (Reflection) રૂપે પાછાં ફરે છે. તેમ થવાને બદલે આ અતી ઝડપથી થતી ધ્રુજરીઓથી પેદા થએલાં કિરણો નક્કર વસ્તુઓની અંદર પ્રવેશ કરી શકે છે. અને તેટલા માટે જ જેઓને પોતાની ગુપ્ત શક્તિની મારફતે ઇથરમાં થતી એટલી હદ સુધીનાં સુક્ષ્મ મોજાંનું ભાન થાય છે તેઓ નક્કર વસ્તુની આરપાર જોવાને શક્તિમાન થાય છે. એ શક્તિને જ મેસમેરીઝમ વિદ્યાનું જ્ઞાન ધરાવનારાઓ વિશ્વ દ્રષ્ટિ (Clairvoyance) કહે છે.

શબ્દોચ્ચારથી વાતાવરણમાં મોજા પેદા થઇ તેનું કેવું પરિણામ આવે છે તે આપણે ઉપર કહી ગયા છીએ. વિચાર પૂર્વક અથવા વગર વિચાર્યે ઉચ્ચારેલા શબ્દોમાંથી પેદા થતા આકારોની છાપ વાતાવરણમાં પડે છે. અને તે આકારો જેના તરફ આપણે શબ્દોચ્ચાર કર્યો હોય તેને અસર કરે છે એટલુંજ નહી પરંતુ તેથી બીજાને પણ અસર થાય છે. મંત્રોની ખુબી પણ અમુક રીતે ગોઠવેલા શબ્દોથી પેદા થતા અવાજ ઉપર રહેલી છે. શબ્દોને અમુક રીતે ગોઠવીને કરવામાં આવેલા. મંત્રોનો અર્થ નહી સમજવા છતાં પણ ઉચ્ચાર કરવાથી પેદા થતો અવાજ સૂક્ષ્મ પ્રકૃતિ ઉપર અસર કરી તેમાં આન્દોલનો પેદા કરે છે. અને તેથી જેવી મતલબથી અને જે કારણથી તે મંત્ર ગોઠવવામાં આવ્યો હોય તેવી અસર પરિણામ તરીકે થાય છે. અવાજમાં ઉત્પત્તિ તેમજ નાશ કરવાની શક્તિ રહેલી છે. અને તે કારણથી એકાગ્રતા પૂર્વક દ્રઢ મનથી કોઇને આશિર્વાદ અગર શાપ આપવામાં આવે તો તેની અસર થયા વગર રહેતી નથી. મહાત્મા તુલસીદાસજીએ કહ્યું છે કે "તુલસી હાય ગરીબકી, કધુ ન ખાલી જાય; મુવા ઢોરકે ચર્મસે, લોહા ભસ્મ હો જાય". આ લેખને અંતે નમ્ર વિનંતી એ છે કે, કોઇપણ મનુષ્યનું બુરૂં કરવા તરફ આપણે શબ્દોનો કે વિચારનો પ્રવાહ ન ચલાવવો જોઇએ. અને હમેશા કોઇનું પણ હિત થાય તેમાં આપણી વાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

---

* ભાજીપાલાની ખોરાકીને લગતો એક હેરત ભર્યો મુકદમો.

નામદાર શહેનશાહના હીંદી પ્રજામતની વડી અદાલતમાં.

ઉપલી અદાલતમાં ઉપડેલો મુકદમો નીકલતાં વાદી ભાજીપાલાની ખોરાકી તરફથી તેમના બાજીબાકુ બારીસ્ટરે નીચલું "ઓપનીંગ સ્પીચ" યાને શરૂઆતનું ભાષણ કર્યું હતું:—

મારા લૉર્ડ અને ખાસ જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! આજદિને મારાં કુલ(અસીલ) ભાજીપાલાની ખાદ્ય ખોરાકીને લગતો મુકદમો તમો સામે રજુ કરતાં મને બેહદ ખુશાલી ઉપજે છે. કોઇ પણ જાતનો મુકદમો રજુ કરવામાં હમો કાયદાશાસ્ત્રીઓને ખુશાલી તો ઉપજવીજ જોઇયે. કેમકે તેમ કીધાથી અમારાં હાથમાં કેટલીક સોનાની મોહોર આવી પડે છે, પણ તે જાતની ખુશાલી ઉપર હું દાવો કરી શકતો નથી. હું ખુશી એટલા માટે છું કે આજે હું એવા કુલ (Client) તરફથી હાજર થતો નથી કે જે કોઇ માબાપ વગરનું નાદારેસ બાળક હોય અને જેને તેના કાકા મામાઓએ નહવારી નાંખ્યું હોય, વળી મારૂં કુલ કોઇ નાચાર બેચાર વિધવા પણ નથી કે જેણીની કુરકુર કરીને ગુજરો ચલવવાની અથવા ગોત લાકડાંની ટુંક પુંજી કોઈ ઉડાઉગીર શાહુકારો પચાવી બેઠા હોય. કોઇ નિરદોષ બાનુ પર અનીતિનું જુઠું ઓઢોતાંન જોડી કહાડી, નવી મોહો-

* આ લેખમાં જ્યાં જ્યાં "ભાજીપાલો" શબ્દ આવે ત્યાં ત્યાં તેનો અર્થ એકલું શાક નહિ પણ "અન્ન—ફળ—શાક" એમ કરવો.

બતમાં ફસેલા ભરથારને છુટા છેડા કરાવી આપવાનું પણ મેં માથે લીધું નથી, અથવા તો તે નિરદોષ બાનુની પાક દામનની પુરવારી કરી આપવાનું પણ મારૂં કામ નથી, કોઈ રડી રહેલા શેર હોલ્ડરો તરફથી ઉડાઉગીર 'ડાયરેકટરો' અને 'લાઇફ એજન્ટો' ને સજા કરાવવાની દુઃખ ભરેલી ફરજ પણ મારે માથે લટકતી નથી. કોઇ કમનસીબ અપરાધિની "જીંદગી અને મૉત"નો સવાલ મારી તરફની હીમાયત ઉપર લટકતો નથી. પિતાની હયાતીમાં મારૂં કુલ બાપીકી મિલકત ઉપર દાવો કરતું નથી. અથવા મારૂં કુલ તે પિતા પણ નથી કે જેને પોતાની હયાતીમાં પોતિકા વડિલોની મિલકતના ફાળા પાડી પોતીકાં ફરજંદોને વેહેંચી આપવાની ફરજ પડતી હોય. મારાં કુલને કોઇ ભાગીઆઓએ ઠાર માર્યો નથી. મારાં કુલે કોઇ મોટી ઉચાપત કીધી નથી, મારાં કુલે કશાં તરકટ, કાવાદાવા, અથવા રાજદુવારી રીતના જગાડ્યા નથી. મારૂં કુલ એક તરતના જન્મેલા બાળકના સરખું નિરદોષ છે, અને એવા નિરદોષ કુલ તરફની "×ગ્રીફ" કબુલ કરવામાં કીયા "બૅરીસ્ટર"ને ખુશાલી નહિ લાગે? વધારે ખુશાલી મને એમ લાગે છે, મારા લૉર્ડ, જુરીના ગૃહસ્થો અને બાનુઓ, કે જેમજેમ મારાં કુલ તરફનો મુકરદમો હું રજુ કરતો જઇશ તેમ તેમ તમો નામદારોને ધારાપોથીનાં દફતરો, કલમો, "ફોલીયા"ઓ, ઇત્યાદિને ગુંચવણ અને ગભરાટમાં મૂકવાનો મારો ઇરાદો નથી. "ઇંડીયન પીનલ કોડ"ની "પીશતાલીશમી" કલમ સાથ અમુને કશું કામ નથી. અથવા પારસી, હીંદુ કે મુસલમીન કોમના જૂદા જૂદા ધારાઓની "સારી ગોપતાલીશમી" કલમની પણ મને મારા કુલના લાભમાં મદદ લેવાની કશી અગત નથી. અમો વકીલ બારીસ્ટરનાં ભેજાં ફેરવી નાંખનારા એ ધારાઓનો હવાલો હું મારા ભાઇબંધ "મેહેતા" અને "સિંહ" ને સોંપું છું. મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! મારા કુલના બચાવમાં જે ધારાઓનો હું ઉપયોગ કરવા માગું છુ તે ધારાઓ કોઇ જૂદી જૂદી કોમોને માટેના ખાસ નથી, પણ તે તમામ માણસ જાતને માટે ખુદરતે પોતેજ ઘડેલા ધારાઓ છે અને તે ધારાઓનો વિશેષ લાભ અમો ધારા શાસ્ત્રીઓને માટે નહિ, પણ કુલે માણસ જાતને માટે નેમાયલો છે. ખુદરતના તે ધારાઓ જેટલા તમો નામદારને લાગુ પડી શકશે તેટલાજ "કેપ કોમોરિન" થી તે "હીમાલય માઉન્ટન" ના શિખર ઉપર વસતા ઇનસાનો માટે પણ ઘડાયલા છે. એ ધારાઓ તનદરેસતીના, આંગને પુશટી આપવાના, કરકસરના, પરમારથ અને પરોપકારના છે અને રફતે રફતે મારા કુલ તરફથી તેમની કિમતી શાહદતો સાથ હું મારો મુકરદમો તમો સનમુખ રજુ કરતો જઇશ. મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! ભાજીપાલાની ખાધ ખોરાકીને લગતું મારૂં નિરદોષ કુલ દુનિયાની શરૂઆતથી હરતી ભોગવતું આવ્યું છે. ખોદાએ "આદમ અને ઇવ" ના જોડાંને +બેહેસ્તના બાગમાં જ્યારે સપર પેહેલું પેદા કીધું ત્યારે શું તેઓ બકરાં, ગાય, ડુકર, અને તરફી, મરઘી ઉપર પોતાનો ગુજારો કરતાં હતાં? બીલકુલ નહિ. ફલ ફલાદિજ તેમના ગુજારા માટે નેમાયલી હતી, અને તેજ તેમને બસ હતી. બેહેસ્તનાં પવિત્ર મુકામમાં થયલી એ શુભ શરૂઆત પછી માણસ જેમ જેમ સુધરતું (?) ગયું તેમ તેમ શીકારનો જંગલી શોખ ઉત્પન્ન થયો, શીકાર ઉપર લેવાયલી મહેનત ઉપરથી પહેલાં શીકાર ચાખવાની તેને આતુરતા થઈ, અને જેમ વાઘને માટે કહેવાય

+ મુકર્દમાનો સંક્ષિપ્ત હેવાલ. × સ્વર્ગ

છે કે એકવાર માણસનું લોહી ચાખ્યા પછી તે માણસના લોહીનો સદા તરસ્યો રહે છે તેમ જનાવરનું માંસ એકવાર દાંતે લાગ્યા પછી માણસ પણ ઉપલા વાઘની મિસાલ આજની ઘડી સુધી જનાવરોનાં માંસ માટે ભુખ્યું રહે છે. પણ મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! કયો સુધારો એકજ ઠેકાણે જઇને અટક્યો છે? તે તો હમેશાં આગળ વધવા માગે છે; પણ સારાં ભાગ્યે સુધારાનો રસ્તો હદ વગરની "ઈનફીનીટ" લંબાઇનો સીધોને[1]સીધોજ રસ્તો નથી. આપણી આ દુનિયાં જેમ ગોળ ફરે છે તેમ હરેક રીતનો સુધારો પણ ગોળ ચકરાવામાં ફરતો આવ્યો છે. જે ચીજ એક જમાનામાં ખામી ભરેલી ગણાતી અને તેને ફેરફાર કરવામાં આવતી તે ત્યાર પછી પછીના જમાનામાં વધારે ખામી ભરેલી ઠરતી અને તેમાં વધુ ફેરફાર થતો. એ પ્રમાણે દર જમાને સુધારાને નામે તેની હાલત બદલાતાં બદલાતાં જો તેની અસલ હાલતનો તમે ખ્યાલ કરશો તો જણાશે કે જમાનાઓ સુધીનાં ફાંફાં છતાં તેમાં જે મોટામાં મોટા સુધારો થતો તેતો માત્ર તે ચીજને તેની અસલ કુદરતી હાલતમાં લઇ જવાને લગતોજ હતો. અલબત તમે તેને અસલ નામે બોલાવશો નહિ. તેને વખતને માફક આવતું સુધરેલુંજ કાંઇ નામ આપશો, પણ [1]બાતેનમાં તો તે અસલી જમાનાઓમાં હસ્તી ભોગવી ગયલી કોઇ જાણીતીજ ચીજ હોવાની. આવી રીતનાં ચાલુ સુધારાના ગોળ ચકરાવામાં યુરોપના વિદ્વાનો, ફીલસુફો, અને નામીચા તબીબોનું ધ્યાન મારા કુળની અસલ સ્થિતિ ઉપર લાગ્યું છે, અને તેઓ આજની વિદ્યાના બળથી માણસ જાતના અગણિત લાભો અર્થે મારાં કુળનું [2]મુસ્તકીમપણું જે હજારો જમાના થયાં ટકી રહ્યું છે તે પુરવાર કરી આપવાને મેદાન પડ્યા છે. મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો અને બાનુઓ, મારા કુળ તરફથી સુધરેલા યુરોપ, અમેરિકા, વિગેરે ખંડોમાં ખાસ "કમીશન" મોકલી જે જે મુખ જુબાનીઓ તમો સનમુખ રજુ કરવાને મંગાવી છે તે ઉપરથી તમો જોશો કે તમારી સનમુખ હાલના જમાનાના જાણીતા વિદ્વાનોજ નહિ; પણ આગલા પાછલા જમનાઓના નામીચા ફીલસુફો પણ હાજર થશે. જૂદી જૂદી કોમોનાં ધર્મ પુસ્તકો પણ તમો સનમુખ રજુ કરવામાં આવશે. "પીથાગોરસ," "ઝેનો," "સૉક્રેટીસ," "એપીક્યુરસ," ""ઓસોનીયસ," "સીનેકા," અને "પ્લુટાર્ક," જેવા ફવેસરો અને [3]તવારીખ નવેશોએ મહેરબાનીની રાહે મારા કુળ તરફથી તમો નામદારો સામે મુખ જુબાની આપવાને હાજર થવાનું કબુલ કીધું છે; જો કે તમને મરણ પામ્યાને સદીઓ વહી ગઇ છે. વળી "સાઇરસ" ના વખતના બહાદુર ઇરાનીઓ, "લીઓનીદાસ" ના જગ આશકાર યુનાનીઓ, રોમ શહેરના હરીફો ખાનારા પહેલવાનો, "ગસ્ટેવસવાસા" ના અમલ તલેના સ્વીડનના રહેવાસીઓ, હાલના ચિનાઓ, જાપાનીઝો, ટરકો અને જંગલી ઝુલુઓ [4]વતીક, "ચીલ્લી" ના ખાણ ખોદનારા ખરતલ મજુરો, "હુડસનબે" ઉપર શીકાર પકડનારાઓ, આપણી નજરે આગળના કરોડોની સંખ્યાવાળા હિંદુઓ રાથોર બાંધાના આપણા દેશ ઉપર સદાનોડોલો રાખનારા ખરતલ રશીયનો, અને "સ્મીરના" ના નવ ગણીઓ એ સરવે પ્રજાનો મોટો ભાગ ભાજીપાલા અને માત્ર અનાજ ઉપર પોતાનો ગુજરો ચલાવતા હતા અને હજી પણ ચલાવે છે એમ જ્યારે હું તમને કહીશ ત્યારે, મારા લૉર્ડ અને જુરી ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! તમને તે બેહદ અચંબો પમાડશે, પણ તે

૧ અંતરમાં; અંદરખાને. ૨ સંગીનપણું; વાજબીપણું. ૩. ઇતિહાસકાર. ૪. સુદ્ધાં.

સરવે [1]તવારીખની સચ્ચાઇ છે અને તે સચ્ચાઇઓ મારાં કુલના લાભમાં યુરોપના પરમારથી વિદ્વાનોએ ભારે [2]રંજ, ખરચ અને ખંતીપણાથી આજે આપણી સનમુખ રજુ કીધી છે. આપણા હિંદુ ભાઇબંધો ભાજીખાઉ છેં અને તેમનેજ માત્ર દુનિયાંની જાણીતી ભાજીખાઉ પ્રજા તરિકે આપણે હસતા આવ્યા છીયે; પણ તેમની સંગમાં કેવી નામીચી, દલેર, અને હીંમતવાન પ્રજાઓ [3]રોજેઅવલથી ખોરાજતી આવી છે તેનો આપણને બીલકુલ ખ્યાલ નથી, પણ એ ખ્યાલ હાલમાં આપણને જે [4]આઇનો મલ્યો છે તે "ડૉક્ટર હૅમ્બ" "સર જૉન સીંક્લૅર," "સીલવેસ્ટર ગ્રહામ" જૉન સ્મીથ "હાવર્ડ વીલીયમ" અને "હૅર્બર્ટ સ્પીરીંજર" સરખા વિદ્વાનોની બેહદ મેહેનતનાજ પરતાપથીજ છે. મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! યુરોપ, અમેરિકામાં આજે સેંકડો નહિ પણ હજારો જણાઓ બાપદાદે માંસ ખાતા આવેલા તેઓ શાશા શબ્બો સહ તેનો ત્યાગ કરી મારાં કુલ તરફ લલચાઇને, ભાજીપાલા ઉપર પોતાનો ગુજારો કરવા લાગ્યા છે તે પણ તમો સનમુખ રજુ કરવાની હું મારી ફરજ વિચારૂં છું. આપણા હિંદુઓ ધરમનેજ બહાને ભાજીપાલા સાથ બંધાઈ રહ્યા છે, અને જુજવી પારસીઓ જે ભાજીખાઉ છે તે આપણા સખી વજુદ શેઠ સોરાબજી જમશેદજીની ૫૧ સદી કરતાં વધુ ઉપરની એક કિમતી કેતાબને આધારે [5]ગોસ્પંદો તરફની માત્ર દયાનેજ ખાતર ભાજીખાઉ રહ્યા છે. પણ મારાં કુલ તરફથી, મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! હું તમને ગોસ્પંદો તરફની એવી દયા અથવા ધરમને બહાને [6]"પ્રેજ્યુડીસ" કરવા માગતો નથી. તમારા મગજમાંથી જેમબને તેમ ઉતાવળેથી એવા વિચાર કહાડી નાંખજો. તમારે માત્ર વિદ્યાના (Sciences), તવારીખના (History), તનદરોસ્તીના (Health), અને સઉથી વધુ અગત્યની "સંસારી કરકસર" (Household Economy) ના નિયમોથી મારા કુલની ખરી લાયકાત તપાસવાની છે. મારા કુલની મજબુત હીમાયત માટે ઇંગ્લંડમાં જે નામીચી અને વગવાલી મંડલી ઉભી થઇ છે તેમાં હજારો લોક દમબદમ દાખલ થાય છે તે કાંઇ એમજ સબબને સર નથી. તો તેને લાયક આવે એવા ખાસ જૂદા જૂદા સબબોસર મારાં કુલને હરરોજ નવી નવી મજબુતી મલતી જાય છે, અને તે મારા હાથમાં જે [7]"બ્રીફ" મૂકવામાં આવી છે તેમાં જેવી રીતે વિસ્તારવામાં આવ્યાં છે તેવી રીતે તમો સનમુખ રજુ કરવાની મારી ફરજ વિચારૂ છું. હિંદુઓની મીસાલ ઇંગ્લંડમાં પણ કેટલાક તેમના ધરમપુસ્તક "બાઇબલ" ને આધારે ભાજીખાઉ થઇ ગયા છે. "સાલર્ડ" અને "પેનસીલ વૅનીયા" ના એકાદ ચોકસ પંથના દેવલમાં તો જેઓએ માંસ અને શરાબનો ત્યાગ કીધો નહિ હોય તેમને દાખલ કરવામાં આવતાજ નથી. કેટલાકો વિદ્યાને આધારે ભાજીપાલાપર જીવે છે, અને તેમને "સાએન્ટીફીક વેજીટેરીયન્સ" કહે છે. કેટલાકો પરમારથને ખાતર ભાજીપાલાનો ખોરાક પસંદ રાખે છે, પણ તે પરમારથ માત્ર જન જનાવરો તરફનોજ નહિં, પણ પોતાના જાતભાઇઓ તરફનો વધુ છે. કેટલાકો તનદરોસ્તી અને શરીર શાંતિની ખાતર ભાજીપાલા ઉપર ગુજારો ચલાવે છે. કેટલાકો માંસના ખોરાકની [8]નજીસાઇની સુગને ખાતર તેનાથી દૂર નાસે છે. એવા સુગાતરાઓનો એક રમુજી દાખલો હું અતરે રજુ કરવાની

---

૧. ઇતિહાસ. ૨. દુઃખ. ૩. પુરાણા વખતથી. ૪. તૈયાર તાજે પુરાવો. ૫. પશુઓ. ૬. ભરમાવવા. ૭. મુકદ્દમાનો સંક્ષિપ્ત હેવાલ. ૮. અપવિત્રતા.

રજા લઉં છું. એક સુગાતરી બાનુએ ખાટકીની દુકાને બકરાંનું ગોશ ખરીદતાં હાથ લગાડીને તપાસીયા પછી ખાટકીને પુછ્યું કે, "અરે, આ ગોશ કેટલું બધું ઠંડું છે ?" પેલા મશ્કેરા ખાટકીએ તુરતજ જવાબ દીધો, "હા બાઇ સાહેબ, મુરદાં હમેશાં તાહાડાં પડી ગયલાંજ હોય છે." મુરદાંના જેવોજ કમકમાટ ભરેલો બોલ સાંભળી પેલી બાનુએ તે ગોશ હાથમાંથી ફેંકી દીધું અને પેલા બિચારા ખાટકીને તેની મશકેરીમાં એક ઘરાક ગુમાવવું પડ્યું. મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! "સંસારી કરકસર" ને ખાતર જેઓ ભાજીપાલાના ખોરાક તરફ ખેંચાય છે તેમની સંખ્યા સરવેથી વધારે છે. આ બિના હું ખસુસ કરીને તમારા ધ્યાન ઉપર ઠસાવવા માગું છું કે જે ધણી આઠ દિવસની મુસાફરી તમો પાસે આઠ કલાકમાં કરાવી શકે, જે ધણી હજારો કોશ ઉપર વસતા તમારા મિત્રો અને [1]ખેશીઓ સાથ સહેલાઇથી વાતચીત કરાવી શકે, જે ધણી હજારો માણસો અને ઘોડાઓનું કામ એકાદ યંત્રથી બર લાવી આપે, તો તે ધણી સાધારણ રીતે માણસ જાતનું ભલું કરનાર ગણાય છે; તો પછી જેટલી કમાઇમાં તમોએ એકજ અડવાડીયું રેવેર તમારાં કુટુંબ સાથ તમારૂં ગુજરાન કરી શકો એવી સહેલાઈ બતાવી આપનારૂં ઇનસાન શું માણસ જાતનું ઓછું ભલું કરનાર ગણાઈ શકાય? દરેક માણસને હજારો કોશની મુસાફરી કરવી પડતી નથી. દરેક માણસનાં સગાં અને મિત્રો દૂર દેશ વસતા નથી, કે જેથી તેને તેઓ સાથ સંદેશા ચલાવવા પડે. દરેક માણસને હજારો માણસનું બલ ધરાવનાર યંત્રોનો ખપ પડતો નથી પણ 'અદનાથી તે આલા'[3] સુધી, શું ગરીબ કે તવંગર, શું રાજા કે રખડતા ભીખારીને વદીક પોતાનું પેટ ભરવાની ફરજ પડે છે, અને કુલ માણસ જાત ઉપરની એ કુદરતની મોટામાં મોટી મુસ્કેલી, ગટાડવાનો જેઓ ધણી ખરો "રોયલ રોડ"[4] શોધી આપે તે કુલ માણસ જાત ઉપર આશીરવાદ કરનાર ગણાવો જોઇએ. મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! હું તમને આગલ ચાલતાં નામીચા જુબાનીયોથી બતાવી આપીશ કે કુલે માણસ જાતનાં ગુજરાનનો ખરો પાદશાહી રસ્તો ગણ મારૂં કુલજ પૂરી રીતે શીખવી શકે છે શીખવી શકે છે એમજ નહિ પણ આગલ જણાવેલી જૂદી જૂદી પ્રજાઓના કરોડો ઇનસાનોને તે ઉપર અમલ કરવાની ફરજ પાડે છે; જે વગર તેમની દારંગજ નથી. નાચારીને સર ફરજનાં માર્યાં તેવા ભાજી પાલા ઉપરજ જીવે છે, તે છતાં પુરતા ખરતલ તનદરોસ્ત અને મેહેનત મજુરી કરનારા છે. (અપૂર્ણ)

"કયી દિશા તરફ માથું રાખી સુવું ?"

(ચર્ચાપત્રનો જવાબ.)

શ્રી "ધન્વંતરી" પુસ્તક ૧ લાના પૃષ્ટ ૨૦૬ ઉપર રા. "સત્યશોધક"ની વિદ્વાન કલમથી લખાયલો "કયી દિશા તરફ માથું રાખી સુવું ?" એ સંબંધી એક લેખ પ્રસિદ્ધ થયો હતો. આપણે જે જે કાર્ય કરીએ તેનો લાભાલાભ જાણીને કરવું તેમોજ આપણું

---

૧. બિરાદરના સગાઓ. ૨. સુધી. ૩. નીચલી તે ઉચ્ચ સુધી. ૪. પાદશાહી રસ્તો--સરલ માર્ગ

મનુષત્વ રહેલું છે, એવો ભાવ જે તે લેખમાં પ્રસિદ્ધ થયો હતો તે તદ્દન સત્ય છે. કારણ ઢોર, પશુ, પક્ષી, કીટ, પતંગ આદિ પ્રાણીઓ સર્વે ક્રિયા કુદરતને અનુસરીનેજ કરે છે; પરંતુ તેઓ પોતાની જૂદી જૂદી ક્રિયાઓથી શો લાભ થશે અને તેથી વિરૂદ્ધ ચાલવાથી શું નુકશાન થશે તે સમજી શકતાં નથી. અર્થાત્ તેમનામાં સારાસારનો વિવેક કરવાની તુલનાશક્તિ કે બુદ્ધિસામર્થ્ય હોતું નથી. અને તેથીજ હાથી જેવું પ્રાણી સો બસો વર્ષ જીવે છતાં પણ એક પણ પુણ્યનું કાર્ય કરી શકતું નથી; જ્યારે મનુષ્ય તો ધારે તો એક ક્ષણમાં ઇંદ્રાસન પ્રાપ્ત કરવા જેટલું પુણ્યનું કાર્ય કરી શકે છે. અમુક એ કામ હોય તેમાંથી એક ખરાબ શા માટે છે તેનાં કારણ જાણી તેનો ત્યાગ કરવો, અને બીજું સારૂં શા માટે છે તે બુદ્ધિપૂર્વક સમજી તે કાર્ય કરવું તેનેજ પુણ્યકાર્ય કહેવામાં આવે છે. પ્રાણીઓમાં આવો વિવેક કરવાની બુદ્ધિ નહિ હોવાથીજ તેઓ પાપ કે પુણ્ય કરીજ શકતાં નથી. આવી બુદ્ધિના અભાવને લીધેજ તેઓ પશુઓ કહેવાય છે. જે જે ક્રિયાઓ આપણે કારણ સમજ્યા વિના કરીયે છીયે તે તે ક્રિયામાં આપણે પશુઓને મળતા આવીયે છીયે. જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં આપણે બુદ્ધિ પુરઃસર ક્રિયા કરીયે છીયે તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં આપણે મનુષત્વ પ્રાપ્ત કરતા જઇયે છીયે. માણસ અથવા મનુષ્ય શબ્દ સંસ્કૃત **मन्** ધાતુ ઉપરથી બન્યો છે, જેનો અર્થ "વિચાર કરવો," "મનન કરવું" એવો થાય છે. અને તેથીજ કહેવામાં આવે છે કે Man is a Rational Animal "માણસ એક સારાસાર વિવેક કે બુદ્ધિસંપન્ન પ્રાણી છે."

ત્યારે હવે આપણે "કયી દિશામાં સુવું?" તે વિષયમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીયે. રા. "સત્યશોધકે" તેમના લેખમાં પૃથ્વિની ગતિની આપણા ઉપર ઉંઘમાં અસર ન થાય માટે પશ્ચિમ દિશા તરફ માથું અને પૂર્વ તરફ પગ રાખી સુવું એજ સર્વોત્તમ છે એવો જે સિદ્ધાંત સ્થાપ્યો છે તે ખરેખર સત્ય છે અને તેથી મારે પણ તે માન્ય છે. પરંતુ જો ઘરમાં પૂર્વ-પશ્ચિમ સુવાની સગવડ ન હોય અને ઉત્તર દક્ષિણ સુવાની ફરજ પડે તો તે વખતે દક્ષિણ તરફ માથું ન રાખતાં "ઉત્તર તરફ માથું રાખી સુવું" એમ તેમનું કહેવું અમને સર્વાંશે માન્ય નથી. આપણા હિંદુ લોકોમાં ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખી સુવું નહિ એવી માન્યતા છે. અને જો કે સામાન્ય લોકો તો તેમ કરવાનું કારણ સમજી શકતા નથી; તો પણ તે માન્યતામાં કેટલું સત્ય તથા ગંભીર રહસ્ય રહેલું છે તે વાત અત્ર હુંકાણમાં બતાવી આપવાની હું જરૂર ધારૂં છું. અને આમ કરવાથી રા. "સત્યશોધક"ના લેખમાં રહેલી અપૂર્ણતા દૂર થઈ આ ઉપયોગી વિષયનું નિરાકરણ થવાથી પ્રજાવર્ગને લાભ થશે એમ મારૂં માનવું છે.

"દરરોજ બે વખત અને ખાસ કરીને પૂર્ણિમાએ સમુદ્રમાં ભરતી ઓટ આવવાનું કારણ શું? સમુદ્રનું પાણી મુકરર વખતે કયા બળથી આકર્ષાય છે? એ સિવાય વળી હોકાયંત્રની સોયને ગમે તેમ ફેરવીને મૂકી દેઇયે તો તે ઉત્તર-દક્ષિણ દિશામાંજ કેમ આવીને આખરે સ્થિર થાય છે?" વિગેરે પ્રશ્નો રા. "સત્યશોધકે" તેમના લેખમાં પૂછી તે વાત કેમ પડતી મૂકી તે સમજાતું નથી. શું તેમના પ્રશ્નોમાંજ આ ચર્ચાનાં વિષયનું નિરાકરણ કરવાનો માર્ગ નથી સૂચવાયલો? સમુદ્રની ભરતી ઓટનું, હોકાયંત્રની સોયનું ઉત્તર દિશા તરફ ફરવાનું, પ્રકાશનાં કિર્ણની દિશાનું કોઇ કોઇવાર ચક્રાવર્તન (The Rota-

tion of the Plane of Polarization of Light) થવાનું, રોગી મનુષ્યના શરીરપર હાથ ફેરવવાથી તેને શાન્તિ વળવાનું, પતિ પત્નિના જોડામાંથી ચાલતી વખતે સ્રીને હમેશાં ડાબા હાથ ભણી રાખી ચલાવવાના રિવાજનું, વિગેરે અનેક બાબતોનું કારણ ચંદ્ર, સૂર્ય, પૃથ્વિ તથા મનુષ્યોમાં રહેલ magnetism એટલે ચુંબક શક્તિજ છે" આપણી પૃથ્વિ એક પ્રચંડ લોહચુંબક છે અને તેજ પ્રમાણે સર્વે મનુષ્યો પણ નાનાં નાનાં લોહ ચુંબક છે એ વાત હવે સર્વ વિદ્વાનો કબુલ કરે છે, અને પશ્ચિમના ઘણા 'સાયન્ટીસ્ટે'– તે વાત પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ કર્યાથી તેના સંબંધિ કોઇ શંકા ઉઠાવતું નથી. લન્ડનની "ટેકનીકલ કૉલેજ"ના પ્રીન્સીપાલ અને 'ફીઝીક્સ'ના પ્રોફેસર એસ. પી. થોમસન ડી. એસ. સી., એફ. આર. એસ. પોતાના "વિદ્યુત અને ચુંબકશાસ્ત્ર"ના પુસ્તકમાં લખે છે કે Gilbert made the great discovery that the compass—needle points north & south because *the Earth is itself also a great magnet.* અર્થાત્ "ગીલ્બર્ટ નામના વિદ્વાને મોટી શોધ કરી સાબિત કર્યું કે હોકાયંત્રની સોય ઉત્તર-દક્ષિણ રહે છે તેનું કારણ એ છે કે પૃથ્વિ પોતે પણ એક પ્રચંડલોહચુંબક છે." તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય શરીરમાં પણ ચુંબક શક્તિ કે આકર્ષક શક્તિ Magnetism રહેલી છે, એમ ન્યુયૉર્કની "સેન્ટ્રલ સ્કુલ ઑફ સાયકોલૉજીના પ્રોફેસર જી. એ. મેન. અને બીજા અસંખ્ય વિદ્વાનોનું માનવું છે. ડૉક્ટર જે. એમ. પીબલ્સ એમ. ડી. પણ કહે છે કે "The Earth is a magnet and so is the Human Body" "પૃથ્વિની માફક મનુષ્ય શરીર પણ એક લોહચુંબક છે.' સગવડની ખાતર પૃથ્વિમાં રહેલા લોહચુંબકત્વને Terrestrial magnetism "ટેરેસ્ટ્રીયલ મૅગ્નેટીઝમ" અને મનુષ્યોમાં રહેલી આકર્ષક શક્તિને "હ્યુમન મૅગ્નેટીઝમ" Human magnetism કહેવામાં આવે છે. હવે આ પૃથ્વિના અને મનુષ્યના "મૅગ્નેટીઝમ" અર્થાત્ ચુંબકત્વનો પરસ્પર શો સંબંધ છે અને તેમની એક બીજાપર શી અસર થાય છે તથા મનુષ્યોના પરસ્પર મળવાથી અન્યોન્ય શા શા લાભાલાભ થાય છે તે તે સમજવવા માટે ચુંબકશક્તિ વિષે બે બોલ કહેવાની જરૂર છે.

હોકાયંત્રની સોય તે એક ન્હાનું સરખું લોહચુંબકજ હોય છે. હવે આપણે તપાસીને જોઇશું તો આપણને ખબર પડશે કે તે સોયનો ખાસ એકનો એકજ છેડો હમેશાં ઉત્તર તરફ રહ્યા કરે છે. તે સોયને આપણે ગમે તેટલી ગોળ ફેરવીને મૂકી દઇયે તોપણ પેલો તેનો તેજ છેડો ઉત્તર દિશા તરફ ફરીને ઉભો રહે છે. આ ઉત્તર તરફ રહેતા છેડાને "ઉત્તર ધ્રુવ," તથા હમેશાં દક્ષિણ તરફ રહેતા છેડાને "દક્ષિણ ધ્રુવ" કહેવામાં આવે છે. ઉત્તર ધ્રુવમાં રહેલા "મૅગ્નેટીઝમ" કે ચુંબકત્વમાં અને દક્ષિણ ધ્રુવના ચુંબકત્વમાં છેક વિરોધી ગુણો રહેલા છે. આ વાતની ખાત્રી કરવા માટે જો આપણે હોકાયંત્રની એક બીજી સોયનો ઉત્તર ધ્રુવ પહેલી સોયના ઉત્તર ધ્રુવની નજીક લેઇ જઇશું તો તો તુરત બન્ને સોયોના ઉત્તર ધ્રુવ એક બીજાથી બને તેટલા દૂર ખસી જશે. તેજ પ્રમાણે બન્ને દક્ષિણ ધ્રુવ પણ એક બીજાથી દૂર ખસી જાય છે. પરંતુ જો એક ઉત્તર ધ્રુવ પાસે બીજો દક્ષિણ ધ્રુવ ધરવામાં આવે છે તો તે બન્ને વચ્ચે આકર્ષણ થાય છે. તે ઉપરથી એવો સિદ્ધાંત સાબીત થાય છે કે " **જુદી જુદી જાતના બે ધ્રુવ વચ્ચે આકર્ષણ**

થાય છે અને એકજ જાતના બે ધ્રુવ વચ્ચે પ્રત્યાકર્ષણ થાય છે. અર્થાત્ તેઓમાં એક બીજા વચ્ચે વિરોધભાવ થઈ તેઓ એકબીજાથી દૂર ખસી જાય છે.

હવે, દરેક લોહચુંબકમાં—માત્ર અણુ જેટલા ન્હાના લોહચુંબકથી તે છેક પૃથ્વિ જેટલા મ્હોટા પ્રચંડ લોહચુંબક સુધી સર્વમાં—બે જાતના ધ્રુવ અથવા બે ભિન્ન અને વિરોધિ ગુણવાળાં "મૅગ્નેટીઝમ" અથવા ચુંબકત્વ હોય છે, જેમને ઓળખવાને માટે "ઉત્તર" અને "દક્ષિણ" શબ્દો વાપરવાને બદલે ઘણા લેખકો Positive **"પૉઝીટીવ"** અને Nagative **"નેગેટીવ"** શબ્દો વાપરે છે. આ "પૉઝીટીવ" અને "નેગેટીવ" ને માટે "અંગીકારાત્મક અથવા ધનાત્મક" અને "નિષેધાત્મક કે ૠણ" એવા ગુજરાતી શબ્દો વાપરી શકાય. પરંતુ આવા અઘરા શબ્દો વાપરવાને બદલે સાધારણ રીતે "પૉઝીટીવ" ને માટે વત્તાનું ચિન્હ (+) અને "નેગેટીવ" ને માટે ઓછા (—) નું ચિન્હ વાપરવામાં આવે છે. આ ઉપરથી ઉપર લખેલો ચુંબકશાસ્ત્રનો પ્રથમ નિયમ આ પ્રમાણે લખી શકાયઃ—

"+ ચુંબકની સાથે બીજું + ચુંબક ધરવાથી બન્ને વચ્ચે વિરોધ થઇ તેઓ એક બીજાથી દુર ખસી જવા પ્રયત્ન કરે છે.

— ચુંબકની સાથે બીજું—ચુંબક ધરવાથી પણ બન્ને વચ્ચે વિરોધ થાય છે.

પરંતુ એક + ચુંબક સાથે બીજું—ચુંબક મળવાથી બન્ને વચ્ચે પ્રીતિ અને આકર્ષણ થઇ તેઓ એક બીજાની વધારે ને વધારે નજીક આવવા ખેંચાય છે.

આટલા વિવેચન પછી હવે મનુષ્યશરીરમાં કયો ભાગ + (પોઝીટીવ) છે અને કયો ભાગ-(નેગેટીવ) છે તે જણાવવાની જરૂર છે, બૅરન વૉન રેઇકિન બૅક (Baron-von Raichenbach) વિગેરે પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો તથા મી. સીતાનાથ ઘોશ વિગેરે આપણા દેશના વિદ્વાનોએ પ્રયોગો કરી નિર્ણય કર્યો છે કે મનુષ્યશરીરનો જમણો હાથ તરફનો ભાગ + (પૉઝીટીવ) છે, અને ડાબા હાથ તરફનો ભાગ—(નેગેટીવ) છે. આ વાતના સમર્થન માટે કરવામાં આવેલા શાસ્ત્રીય પ્રયોગો અત્રે વર્ણવતાં બહુ લંબાણ થઇ જાય તેમ છે. પરંતુ જો આપણે મનુષ્યોની કાર્ય કરવાની પદ્ધતિ તપાસીશું તો આપણને આ બાબતની સત્યતા વિષે ખાત્રી થશે. લખવાના, ખાવાના, ભાર ઉંચકવાના, પથ્થર ફેંકવાના, કુવામાંથી પાણી ખેંચવાના, વિગેરે બીજા અનેક કાર્યમાં આપણને જમણો હાથજ વાપરવો ઠીક પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણાં ખરાં મનુષ્યોનો જમણો હાથ ડાબા હાથ કરતાં વધારે બળવાન હોય છે. જો કે વધારે ઉપયોગથી જમણો હાથ ડાબા હાથ કરતાં વધારે બળવાન થવાનો દેખીતો સંભવ છે તો પણ ઘણા ડૉક્ટરોએ તપાસ કરી જોઇ છે તો તેમને માલુમ પડ્યું છે કે નવાં જન્મેલાં બાળકોમાં પણ જમણો હાથ વધારે મજબુત રીતે બંધાયલો હોય છે. વળી જમતી વખતે આપણે ઘણું કરીને એકજ બાજુના દાંત ખોરાક ચાવવામાં વધારે વાપરીયે છીયે, અને તે ઘણા ખરા દાખલામાં જમણી બાજુના દાંતજ હોય છે. કેટલીકવારજમણી બાજુના દાંત કે અવાળુમાં દરદ થવાથી આપણને ડાબી પાસે ચાવવાની ટેવ પડે છે; પરંતુ જો તેવું કાંઇ ન બની ગયું હોય તો તો સાધારણ રીતે ડાબી તરફના કરતાં જમણી તરફના જડબાના દાંત ખોરાક ચાવવામાં આપણે વધારે વાપરીએ છીએ. વળી કોઇને દૂરથી બોલાવતી વખતે આપણે જમણો

હાથેજ સ્વાભાવિક રીતે ઉંચો કરીયે છીયે. મહાત્માઓ, સાધુઓ, સંન્યાસીઓ, વૃદ્ધ પુરુષો વિગેરે આશીર્વાદ આપતી વખતે પોતાનો જમણો હાથજ આપણા મસ્તકપર મૂકે છે. જમણો હાથ બહુ કામમાં વપરાતો હોવા છતાં તે હાથેજ આપણે વીંટી કે વેઢ પહેરીયે છીયે, અને તે વધારે ઘસાઇ જવાનો સંભવ છતાં આપણને તે ડાબે હાથે પહેરવાનું ગમતું નથી. વળી જમણા નસકોરામાંથી ચાલતા શ્વાસપ્રશ્વાસને યોગીઓ "સૂર્ય નાડી" અને ડાબા નસકોરામાં થઇ ચાલતા શ્વાસપ્રશ્વાસના પ્રવાહને "ચંદ્રનાડી" કહે છે. હવે જમણી તરફની સૂર્યનાડીની ગતિથી જલદ અથવા + (પૉઝીટીવ) વિદ્યુત અથવા લોહ-ચુંબક બળ, અને ચંદ્રનાડીથી નમ્ર અથવા—(નેગેટીવ) વિદ્યુત કે ચુંબક બળ ઉત્પન્ન થાય છે એમ આપણા યોગ્ય શાસ્ત્રના ગ્રંથો તેમજ કેટલાક પાશ્ચાત્ય શોધકો પણ જણાવે છે. આ વિગેરે અનેક સામાન્ય બાબતોનું અવલોકન કરવાથી, બીજી શાસ્ત્રીય સાબીતીઓ સિવાય પણ, આપણી ખાત્રી થશે કે ઘણાંખરાં મનુષ્યોની જમણા હાથ તરફની બાજુ + (પૉઝીટીવ) છે અને ડાબા હાથ તરફની બાજુ નેગેટીવ છે. [1]

હવે આપણે ઉપર નિયમ આપી ગયા છીયે કે બે એકજ જાતનાં ચુંબક બળ વચ્ચે વિરોધ ઉત્પન્ન થાય છે. અને બે ભિન્ન પ્રકારનાં ચુંબક વચ્ચે આકર્ષણ અને પ્રીતિ-ભાવ પેદા થાય છે. આ નિયમ જ્યારે આપણે આપણાં શરીરોને લગાડીયે છીયે ત્યારે આપણને બહુ ઉપયોગી બાબતોનું જ્ઞાન થઈ ઘણી શંકાઓનું સમાધાન થઈ જાય છે. કેટલાક લાગણીવાળા મનુષ્યોને પાણીમાં, આરસના કે તકતામાં, અથવા બીજી કોઈ ચળકતી ચીજમાં પોતાનું પ્રતિબિંબ બહુવાર જોઈ રહેતા બેચેનીનું ભાન થાય છે; તેનું કારણ એ હોય છે કે જમણી આંખમાંથી વહેતો પ્રબળ + (પૉઝીટીવ) પ્રવાહ તકતા ઉપર અથડાઇને પરાવર્તન પામી પાછો+ એટલે જમણી આંખ ઉપરજ આવીને પડે છે; અને ડાબી આંખે પણ તેમજ થાય છે. આ રીતે એક જ જાતના પ્રવાહ મળવાથી બેચેનીનું ભાન થાય છે. પરંતુ કોઈ બીજા માણસના બરાબર સામા ઉભા રહી વાત કરતાં આપણને કંટાળો આવતો નથી; કારણ કે તે વખત તો તેનું ડાબું (—) અંગ આપણી જમણી (+) બાજુ તરફ આવે છે; તેમજ તેનું જમણું (+) અંગ આપણી (—) બાજુ તરફ આવે છે. આ રીતે જૂદા જૂદા પ્રકારનાં ચુંબક બળ સામ સામે આવવાથી તેમની વચ્ચે મેળ, આકર્ષણ અને પ્રીતિ થાય છે. પરંતુ જો એક માણસની પીઠ પાછળ આપણે ઉભા રહી તેના ખભા ઉપર સ્થિર દૃષ્ટિ સ્થાપીયે તો આપણી જમણી (+) બાજુ પેલા માણસના પણ જમણા (+) અંગ તરફ આવે છે; અને આપણી ડાબી (—) બાજુ પેલા માણસના પણ ડાબા (—) અંગ તરફ આવવાથી બન્નેનાં ચુંબક બળમાં વિરોધ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી પેલા માણસને બેચેની લાગવાથી જરૂર તે પોતાનું ડોકું ફેરવી આપણા તરફ જુએ છે અને તેમ થવાથી તેની (+) બાજુ આપણી (−) તરફ આવવાથી તેને સુખ ઉપજે છે. આજ કારણને લીધે વળી જ્યારે આપણે આપણો જમણો હાથ ડાબી બાજુ તરફ મૂકી રાખીયે છીયે ત્યારે શાન્તિનું ભાન થાય છે અને શરીરની વધી ગએલી ગરમી ઓછી થાય છે.

૧ ડાબોડીયા મનુષ્યો (Left-handed persons.) જેઓનો ડાબો હાથજ વધારે મજબુત હોયછે, અને જેઓને ડાબે હાથેજ કામ કરવું ઠીક ફાવે છે તેઓની Polarity કે ચુંબકત્વ ઉલટાજ પ્રકારનું હોય છે. એટલે કે જમણી બાજુ (—) અને ડાબી બાજુ (+) હોય છે.

પરંતુ જો જમણો હાથ જમણી બાજુ ઉપરજ મુકવામાં આવે છે તો જ્ઞાનતંતુઓ ઉત્તેજીત થાય છે, લાગણી વધે છે અને સ્નાયુઓનું બળ કમી થાય છે.

સુદૃઢ અને નિરોગ માણસનાં (+) અને (–) બળ સરખા પ્રમાણમાં હોય છે; પરંતુ રોગી મનુષ્યમાં તો આ બે બળ વિષમભાવને પામેલાં હોય છે અર્થાત્ (+) બળ કાં તો હદ કરતાં વધી ગયેલું હોય છે, અથવા તો અતિશય ઘટી ગયેલું હોય છે. આથી રોગ નિવારણ કરવાને માટે ઉપર કહેલાં (+) અને (–) બળને સમત્વ અથવા સમતોલ પણામાં લાવવાનીજ માત્ર જરૂર છે. યોગીઓ ઘટી ગયેલા (+) બળને વધારવાને માટે સૂર્યનાડી ચલાવે છે, અને (–) બળને વધારવાને માટે ચંદ્રનાડી ચલાવે છે, અર્થાત્ શ્વાસ પ્રશ્વાસનો પ્રવાહ કાં તો જમણા (+) નસકોરા દ્વારા અથવા ડાબા (–) નસકોરા વાટે ચલાવે છે. જે દરદીને પ્રાણાયામની ક્રિયા આવડતી નહોય તેણે પોતાનું (+) ચુંબક વધારવાને માટે કોઇ બળવાન મનુષ્ય પાસે તેના જમણા હાથ વડે માર્જન અથવા Passes "પાસીસ" કરાવવા અથવા તો તેનો જમણો હાથ પોતાના હાથમાં કેટલાક વખત સુધી પકડી રાખવો; પરંતુ જો કોઇ માણસ નજીક ન હોય તો પોતાનોજ જમણો હાથ પોતાના જમણા અંગ પર ફેરવવો. તેજ પ્રમાણે (–)ચુંબક બળ વધારવાને માટે ડાબા હાથથી કરવું. શરીરમાં સંચય થયેલું (+) અને (–) બળ ખાસ કરીને હાથ, પગ, અને ચક્ષુઓ દ્વારા નિરંતર બહાર વહ્યા કરે છે. અને તેથીજ મેસ્મેરીઝમ, હીપ્નોટીઝમ, મૅગ્નેટીક હીલીંગ, વિગેરે કરવામાં હાથ, પગ, અને ચક્ષુઓનોજ ચુંબક બળનો વિનિમય કરવામાં ખાસ ઉપયોગ થાય છે.

કોઇ કોઇવાર આપણને એકાન્તમાં રહેવાનું ઠીક લાગે છે અને મેળા, નાટકશાળાઓ વિગેરેમાં જતાં ગભરામણ થાય છે. વળી કેટલાક બહુ લાગણી વાળા Sensitive માણસોનો તો એકાંતમાં રહેવાનોજ સ્વભાવ પડી ગયો હોય છે. આમ થવાનાં બીજાં કારણો પણ કદાચ હશે; પરંતુ તેમાં ચુંબક બળનો વિરોધ થવો એ મુખ્ય છે. મનુષ્યોના મોટા સમૂહ કે ટોળામાં જવાથી Polar Oppositions યાને "ધ્રુવીય વિરોધ" બહુ પ્રમાણમાં થવાથી નિર્બળ, લાગણીવાળા કે રોગી માણસોને બેચેનીનું ભાન થાય છે.

જમણું અંગ + (પૉઝીટીવ) અને ડાબું અંગ — (નેગેટીવ) છે એવો જે નિયમ કહ્યો તે નિયમ સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેને લાગુ પડે છે. પરંતુ એકંદર રીતે સ્ત્રી અને પુરૂષનાં બળ સરખાવી જોઇયે તો પુરૂષનું ચુંબક બળ વધારે ઉગ્ર (અર્થાત્ પૉઝીટીવ) છે, અને સ્ત્રીનું બળ નમ્ર કે મૃદુ (એટલે નેગેટીવ—) છે એમ કહી શકાય. આમ હોવાથીજ પુરૂષ અને સ્ત્રી વચ્ચે જેટલું આકર્ષણ અને પ્રેમ થવાનો સંભવ છે તેટલો બે પુરૂષો વચ્ચે થવાનો સંભવ નથી. આ રીતે સ્ત્રી — (નેગેટીવ) હોવાથી તેને પુરૂષની અર્ધાંગના તેમજ ડાબુંઅંગ ગણવામાં આવે છે. અને કોઇ ધાર્મિક ક્રિયા કરતી વખતે તથા સાધારણરીતે ચાલતી વખતે પણ સ્ત્રીને ડાબા હાથ બાજુ રાખવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત પણ સરખામણીમાં પુરૂષ + (પૉઝીટીવ) અને સ્ત્રી —(નેગેટીવ) છે તેની ઘણી સાબીતીઓ મળી શકે છે. તે સર્વેનું અત્ર વિવેચન કરવા જતાં વિષય બહુ લંબાઇ જાય તેવો ભય હોવાથી લોકપ્રિય સુવિખ્યાત કવિ **શામળ** ભટના કાવ્યમાંથીજ એક દાખલો આપવો બસ ગણીશું. "**અગમ્ય પરિક્ષા**" નામના તેમના બહુ રસુજી કાવ્યના ફકરાઓમાંના એકમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું છે:—

પ્રશ્ન.

"બાર વરસનાં બાળક બેજ, તે વેળા તેડાવ્યાં તેજ;
પહેરાવ્યાં પટ ભૂષણ ઘણાં, રૂપ બેઉનાં રામા તણાં.
એમાં છે એક નર ને નાર, ઓળખાવો એનો આકાર ?"

ઉત્તર.

"ઉમર ઓળંગી ઘરમાં આવ, એ બે જણુને ઘરમાં લાવ;
ડાબો પગ ઉપાડે જેહ, જાતે જુવતી જાણો તેહ.
જમણો ઉપાડે જે જાણ, પુરૂષ પારખું એજ પ્રમાણ."

આ રીતે પુરૂષ સરખામણીમાં + (પૉઝીટીવ) હોવાથી ઉમરો ઓળંગતી વખત કે છલંગ મારતી વખત પોતાનો જમણો એટલે + (પૉઝીટીવ) પગ વાપરે છે, પણ સ્ત્રી પુરૂષ સાથે સરખાવતાં એકંદર રીતે — (નેગેટીવ) હોવાથી પોતાના ડાબા—(નેગેટીવ) પગનો ઉપયોગ કરે છે. વળી આજ કારણથી દરદીની માવજત કે Nur:ing 'નર્સિંગ' ના કામમાં ઉગ્ર (+ પૉઝીટીવ) ઓજસ કે ચુંબક બળ વાળા પુરૂષોના કરતાં મૃદુ કે નમ્ર (—નેગેટીવ) ઓજસ વાળી સ્ત્રીઓ વધારે યોગ્ય ગણાય છે, અને સ્ત્રીઓની સારવારથી દરદીને વધારે શાન્તિ વળે છે તથા આરામ વહેલો થાય છે.

આપણો મૂળ વિષય "કયી દિશા તરફ માથું રાખી સુવું ?" એ હોવા છતાં એ પ્રશ્નનો પૃથ્વિ અને મનુષ્યના 'મૅગ્નેટીઝમ' અર્થાત્ ચુંબકબળ સાથે નિકટનો સંબંધ હોવાથી, તથા પૃથ્વિ અને મનુષ્યના ચુંબકબળ (Terrest: ial & Human magnetism)ના સામાન્ય નિયમોથી આપણામાંના ઘણા અજાણ હોવાથી આ વિષયનું જરા લંબાણ વિવેચન કરવાની અનિવાર્ય અગત્ય પડી છે તો તે સુજ્ઞ વાંચકો ક્ષંતવ્ય ગણશે એવી આશા છે.

આ પ્રમાણે જ્યારે આપણી આસપાસનાં મનુષ્યો તથા પ્રાણી પદાર્થો સાથે યોગ્ય પ્રકારના ઓજસ બળનો સંબંધ (Proper magnetic Relation) જાળવવાની અગત્ય સર્વે સમજુ મનુષ્યો સ્વિકારે છે, અને તે સંબંધિના નિયમોને અનુસરી નેજ ભૂતકાળ અને વર્તમાન કાળના લોકો જાણે કે અજાણે વર્તતા આવેલા છે; ત્યારે તે નિયમોનું વધારે નહિતો સાધારણ પણ જ્ઞાન મેળવી તેને અનુસરી ચાલવું અને તે રીતે પોતાના આરોગ્ય, બળ, અને સુખમાં વધારો કરવો એ સર્વે સમજુ મનુષ્યોની ફરજ છે. મનુષ્યોના ચુંબક બળનો પરસ્પર શો સંબંધ છે તેનો ટુંક વિચાર આપણે ઉપર કરી ગયા છીયે, તેથી હવે તો પૃથ્વિના ચુંબકબળ સાથે આપણે સુયોગ શી રીતે સાધી શકીએ તેજ વિચારવાનું માત્ર બાકી રહે છે. વિદ્વાન શોધકોએ કેટલાક પ્રયોગો કરી નિર્ણય કર્યો છે કે પૃથ્વિની ઉત્તર અને પશ્ચિમ દિશામાં + (પૉઝીટીવ) 'મૅગ્નેટીઝમ' અથવા ચુંબકશક્તિ હોયછે અને પૂર્વ તથા દક્ષિણ દિશામાં—(નેગેટીવ) "મેગ્નેટીઝમ" હોય એમ માલુમ પડે છે. ચુંબકશાસ્ત્રનો જે નિયમ આપણે આગળ સ્થાપ્યો છે કે "ભિન્ન ભિન્ન જાતિનાં બે બળ વચ્ચે આકર્ષણ અને પ્રીતિ થાય છે, પરંતુ એકજ જાતીનાં બે બળ વચ્ચે વિરોધ અને પ્રત્યાકર્ષણ (Repulsion) ઉત્પન્ન થાય છે" તે નિયમને હવે આપણા "કયી દિશા તરફ માથું રાખી સુવું?" એ પ્રશ્નને લગાડીયે. પૂર્વ દિશા તરફ માથું રાખી સુવાથી જમણો + (પૉઝીટીવ) હાથ ઉત્તર દિશા પણ જે + (પૉઝીટીવ) છે તે તરફ

આવે છે, અને ડાબો—(નેગેટીવ) હાથ દક્ષિણ દિશા જે—(નેગેટીવ) છે તે તરફ આવે છે. આમ થવાથી જમણા અંગને ઉત્તર દિશા સાથે અને ડાબા અંગને દક્ષિણ દિશા સાથે વિરોધ થાય છે. તેનીજ રીતે ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખી સુવાથી પણ બન્ને બાજુએ વિરોધ કે પ્રત્યાકર્ષણ થાય છે, કારણ કે ઉત્તર દિશા તરફ માથું કરી સુવાથી જમણો (+) હાથ પશ્ચિમ (+) દિશા તરફ, અને ડાબો (—) હાથ પૂર્વ (—) દિશા તરફ આવે છે. આથી મનુષ્યના અને પૃથ્વિના બળનો પરસ્પર વિરોધ થાય છે અને તેથી રાત્રે નિદ્રા અસ્વસ્થ, સ્વપ્નાં વાળી નિર્બળતા અને બેચેની ઉપજાવનારી નિવડે છે.

પરંતુ જો આપણે દક્ષિણ દિશા તરફ માથું રાખી સુઇએ તો જમણો (+) હાથ પૂર્વ (−) દિશા તરફ, અને ડાબો (−) હાથ પશ્ચિમ (+) દિશા તરફ આવે છે. આ રીતે શરીરની બન્ને બાજુઓનો બન્ને દિશામાં રહેલા આકર્ષણ બળ સાથે મેળ આવવાથી પ્રીતિ અને સામ્યતા ઉપજે છે, અને તેથી નિદ્રા શાન્ત, ગાઢ, બલપ્રદ, અને સુખકર થાય છે. તેજ રીતે વળી જો માથું **પશ્ચિમ** દિશા તરફ રાખીને શયન કરવામાં આવે છે તોપણ જમણી (+) બાજુ દક્ષિણ (−) દિશા તરફ, અને ડાબું (−) અંગ ઉત્તર (+) દિશા તરફ આવવાથી બન્ને જૂદી જૂદી જાતીનાં બળ વચ્ચે આકર્ષણ, પ્રીતિ, સામ્યતા ઉદ્ભવે છે.

આ ઉપરથી છેવટે એ સિદ્ધ થાય છે કે દક્ષિણ અને **પુર્વ** દિશાઓ તરફ માથું રાખી સુવાથી **સર્વ રીતે લાભ** થઇ, (જો આરોગ્યના બીજા નિયમો પણ પાળવામાં આવે તો) સ્વસ્થ, શાંત, ગાઢ, બળપ્રદ અને સુખકર નિદ્રા આવવાનો સંભવ છે. અને આ બે દિશાઓમાંથી પણ **પશ્ચિમ દિશા સર્વોત્તમ છે.** કારણ કે આ દિશા તરફ માથું રાખવાથી વધારામાં વળી રા. "સત્યશોધકે" તેમના લેખમાં સાબીત કર્યું હતું તેમ પૃથ્વિની ભ્રમણ કરવાની ગતિની અસર પણ લાભકારક નીવડવાથી બન્ને રીતે સર્વોત્તમ લાભ થાય છે.

વળી મનુષ્ય શરીર અને પૃથ્વી વચ્ચેના મેગ્નેટીક સંબંધના પૂર્ણ જ્ઞાન વડેજ આપણા પૂર્વના ઋષિ મુનીઓએ ઉપાસના કે ધ્યાન કરતી વખતે સામાન્ય રીતે **ઉત્તર** દિશા તરફજ મુખ રાખી બેસવાનો નિયમ સ્થાપેલો જણાય છે કારણ કે તે રીતે બેસવાથી આપણો જમણો (+) હાથ પૂર્વ (—) દિશા તરફ અને ડાબો (—) હાથ પશ્ચિમ (+) દિશા તરફ આવે છે અને તેથી સંયમમાં શાંતિ અને સુખનું ભાન થાય છે. પૂર્વ દિશા પણ આવાજ કારણસર યોગ્ય ગણાય છે.

હવે માત્ર એકજ વાત જણાવવી બાકી રહી જાય છે. તે વાત એ છે કે આ વિષય ઉપર કોઇએક વિદ્વાનનાં પુસ્તક વાંચતાં કદાચ એવો અભિપ્રાય પણ જડી આવવાનો સંભવ છે કે "ઉત્તર દિશા તરફ સુવામાં લાભ છે," અને રા. "સત્યશોધકે" પણ તેમજ જણાવેલું. ત્યારે વાંચકોમાંથી કદાચ કોઇને શંકા ઉઠવાનો સંભવ રહે છે કે "શું આ લેખકોનો અભિપ્રાય છેકજ ભૂલ ભરેલો છે?" તો તેના જવાબમાં જણાવવાનું કે 'ના, ભાઇ, આવો અભિપ્રાય પણ છેકજ ખોટો નથી. વિદ્વાનોના આ વિષય સંબંધિના અભિપ્રાયોમાં જે ઉપર ઉપરનો વિરોધ ભાસે છે તેનું કારણ એ છે કે સુનાર માણસ કેવી રીતે ઉંઘે છે તેની સ્પષ્ટતા તેઓ કરતા નથી. દક્ષિણ તરફના દેશોમાં, હલકી વર્ણોમાં અને ઉંચી જ્ઞાતિઓમાંથી પણ કેટલાક જણને પેટ ઉપર ઉંધા સુઇ જવાની ટેવ હોય છે.

હવે આવી રીતે સુઇ જનાર જો ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખી સુવે તો પણ તેની બાબતમાં તો Magnetic Opposition અર્થાત સુંબક બળનો વિરોદ્ધ થતો નથી. તેવી રીતે સુવાથી જમણો (+) હાથ પૂર્વ (—) દિશા તરફ, અને ડાબો (—) હાથ પશ્ચિમ (+) તરફ આવે છે. ”

આટલું વિવેચન કરી અંતમાં વાંચકોને વિનવવાનું કે જેમને સવડ હોય તેમણે હમેશાં પશ્ચિમ દિશા તરફજ માથું રાખી સુવાનો રિવાજ રાખવો અને તે સાથે જો સાદા હલકા ખોરાકનું વાળુ વહેલું કરી લેવાની ટેવ, અને હરરોજ પુરતો શારીરિક વ્યાયામ એટલે કસરત કરવાનો રિવાજ રાખવામાં આવે તો રાત્રે ગાઢ, શાંત નિદ્રા જરૂર આવશે, અને સવારમાં વહેલા પ્રફુલ્લ ચિત્તથી ઉઠાશે. આમ કરવા છતાં પણ જેને શાન્ત નિદ્રા ન આવે તેણે સુતાં પહેલાં મળ ત્યાગ કરવા જવાનો અને પગને ગરમ પાણીમાં થોડો વખત બોળી રાખવાનો રિવાજ રાખવો. અમારી પૂર્ણ ખાત્રી છે કે આ ઉપાયોને જેઓ અજમાવી જોશે તેને અવસ્ય સારી, મીઠી ઉંઘ આવ્યા વિના રહેશેજ નહિ.

वननी औषधी.

રા. રા. “ ધન્વંતરી ” ના તંત્રી સાહેબ, વિનંતી કે:—આપનાં (જુલાઇ ૧૯૦૯) ચાલુ માસના પત્રમાં પાને ૨૦૨ **નમુનાદાર નુસ્ખા** એ મથાળાં નીચે **૧ લો નુસ્ખો** “ ભોંય આંબલીનાં પંચાંગને પાણી સાથે લસોટી તેમાં સાત કાળાં મરીના દાણા મેળવી એક જીવ કરી ભાંગની પેઠે જરા પાણી નાખી વસ્ત્રગાળ કરી સાંજ સવાર ૩ દિવસલગી પાવામાં આવે તો **ઉના કે ટાઢીઓ** તાવ જરૂર ઉતરે છે ” એ છે. એમાં ભોંય આંબલીના સંબંધમાં એક જીજ્ઞાસુ પુછે છે કે “ તે **આંબલી** કેવી થાય છે ? અને તેમાં શું શું વિશેષ ગુણ દોષ છે ? આ સંબંધીની હકીકત આપનાજ પત્ર દ્વારાએ જીજ્ઞાસુને આપવાનું યોગ્ય ધારી આ તરફ મોકલુંછું–તે યોગ્ય લાગેતો આપના પત્રમાં દાખલ કરાવશો.

ભોંયઆંબલી ને **ભોંયઆંમરી** અથવા **ભોંયઆંબરી** કહેવી જોઇએ–કેમકે તેના છોડવા **આંમળાં** અને **આમરી** ના વર્ગ–Euphorbiaceoaa ની વનસ્પતિ છે. અને તેમાં આંમળાં કે આંમરીનાં પાન અને ફુલ જેવાં પાન ફુલ થાય છે. ભોંયઆંમરી ત્રણ જાતની થાય છે–જેવી કે:—

૧ **મોટી ભોંય આંમરી** (Phyllanthus simplex).
૨ **ખરસટ ભોંય આમરી** (P. urinaria).
૩ **ભોંય આંમરી** (P. Niruri).

ઉપરની ત્રણ **ભોંયઆંમરી**માં ત્રીજી વિશેષ કરીને દવાના કામમાં વપરાતી જોવામાં આવે છે.

એના છોડવા ચોમાસે ઘણા ઉગે છે તે ½ થી ૧ ફુટ ઉંચા થાય છે. તે રસ્તાની બાજુએ, વાડીઓની વાડ પાસે અને ઢોરનાં ચરીયાંણ ઘાસની સાથે ઘણા ઉગતા જોવામાં આવે છે. તેમાં આંમરાંનાં પાન જેવાં ઝીણાં સુક્ષ્મ પાન અને પત્ર કોણમાં અકેકું સુક્ષ્મ

ફુલ આવે છે. ફૂલનો બાહ્યાન્તર યુક્તકોપ (Perianth) ૬ પોહોળાં સૂક્ષ્મ પત્રોનો બનેલો હોય છે. ફલ બારીક એટા ઘાટની ચાકી જેવાં હોય છે.

निघंट संग्रह વૈદ્ય (રૂગનાથજી—જુનાગઢ)માં પાને ૨૫૯ મે લખેલું છે કેઃ—

તે "સ્વાદે કડવી ને તુરી હોય છે, જરા ખટાશનો ભાગ હોય છે, ટાઢી છે, પાંડુ, પિત, રક્તવિકાર, કફ, કોઢ, વિષ, સ્વાસ, તરશ, બળતર, હેડકી, ઉધરસ, ક્ષત, ખેન, પરમો; પેંશાબન રોગ એ સરવે રોગને મટાડે છે, વિશેષે કરીને જે સ્ત્રીને પ્રજા ન થતી હોય તેને એના શેવનથી પ્રજા થાય છે."

જાણવા જોગ વૈદકીય નોંધ

શ્રી ભારત વર્ષીય ક્ષયરોગ નિવારણ આરોગ્ય મંદિર.

અમને જણાવવાને અતિ આનંદ થાય છે કે સ્વદેશ પ્રેમી અને લોકહીતેચ્છુ મી. **મલબારી**ના દીર્ઘ પ્રયાસથી, કાળકા—સીમલા લાઇન પર લગભગ અધવચમાં અને ધરમપુર નજીક આવેલા એક જંગલનો મ્હોટો ભાગ ક્ષયરોગના દરદીઓને સારા કરવા માટે એક આરોગ્ય મંદિર બાંધવા માટે મળી શકયો છે. ગયે વર્ષે મી. મલબારીએ આ જમીન માટે માગણી કરી હતી, અને તે ઉપરથી ઉદાર હૃદયના શ્રી પતીયાલાના દરબારે આ જમીનની બક્ષીસ આપવાનું કબુલ કર્યું છે. આ પસંદ કરવામાં આવેલી જગા બહુ અનુકુલ છે એમ જણાવવામાં આવે છે, અને તે રેલવે લાઇન ઉપર આવેલી છે. વળી ઉંચાણ પણ સારૂં હોવાથી હવા ઘણી શુદ્ધ અને બળવર્ધક છે, તથા "પાઇન," અનન્નાસ, તાડ, ખજુરી વિગેરેનાં વૃક્ષોથી તે જગા મનોહર રીતે છવાઇ રહેલી છે આ જગાએ આરોગ્ય મંદિરનાં મકાનો બાંધવાનું કામ થોડા વખતમાં શીરૂ કરવામાં આવનાર છે. ગ્વાલીયરના મહારાજાને પણ ઘણો ધન્યવાદ ઘટે છે કે આવા લોકહીતના બહુ ઉપયોગી કામમાં તેમણે રૂ. ૨૫૦૦૦ જેટલી સારી રકમની મદદ આપી 'નૃપાલ'નું પદ સાર્થક કર્યું. ત્યાં રહેવા જનાર ક્ષયના દરદીઓને સૂર્યના પ્રકાશ અને ખુલ્લી હવામાં જેમ બને તેમ વધારે રહેવાનું મન થાય તેવી સવડો (જેવી કે, ફળ ફુલનાં ઝાડ ઉછેરવાની, ખેતીનું કામ કરવાની, અને બીજી કેટલીક આનંદજનક રમતો વિગેરેની ગોઠવણ) કરવામાં આવશે. આ કામ કરવા માટે એક પ્રતિનિધિ સભા (જેમાં મી. દયારામ ગીડુમલ મુખ્ય છે) નીમવામાં આવી છે. જેઓ જરૂરની સર્વ તૈયારીયો કરી કામ શીરૂ કરાવશે. આ એક તદ્દન લોકલાભનું પારમાર્થિક કામ છે અને તે કાર્યમાં આપણા દેશના સર્વે લોકો પોતાથી બનતી મદદ અવશ્ય કરશે એવી અમારી સંપૂર્ણ ખાત્રી છે. અંતમાં એટલુંજ જણાવવાનું કે આ 'સેનેટોરીયમ' કે આરોગ્ય મંદિરમાં ક્ષયરોગ મટાડવા માટે જો દવાઓ એટલે ઝેરોનો બીલકુલ ઉપયોગ નહિ કરતાં આવીજ જાતના યુરોપ અમેરિકાનાં બીજા સેનેટોરીયમોની માફક માત્ર કુદરતી ઉપાયોનોજ બહુ કુશળતાથી ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો અવશ્ય બહુજ લાભ થયા વિના રહેશે નહિ. જર્મનીમાં આવેલા ડૉકટર વૉલધરના **"નારડ્રેચ સેનેટોરીયમ"** તથા **"સેન્ટ મીચેલ્સ હોમ,"** અને ઇંગ્લંડમાંના **"વીંધાસ હાઇજીનીક ઈન્સ્ટીટયુટ"** વિગેરેમાં ફક્ત કુદરતી સાધનો વડેજ ક્ષયના દરદીઓને બહુજ મ્હોટી સંખ્યામાં સારા કરવામાં આવે છે, અને તે ઉપરથી અસંખ્ય વિદ્વાનોની ખાત્રી થઇ છે કે આવાં

દરદોમાં સર્વ જાતની દવાઓ નિરૂપયોગી છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણીજ નુકશાનકારક છે. અમને આશાછે કે આપણા દેશમાં બંધાતા આ સેનેટોરીયમમાં પણ ઉપલાં સેનેટોરીયમોની દમાફકજ કુદરતી ઉપચારો કરવામાં આવશે તો આખા દેશને તે એક આશિર્વાદ અને શાંત રૂપ થઇ પડશે. પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વર આવા શુભ કાર્યમાં સર્વ રીતે અનુકુલ થાઓ એવી અંતરની અમારી પ્રાર્થના છે.

મધુ પ્રમેહ (Diabetes)માં ટોપરાનો ઉપયોગ.

ફળ અને સુકા મેવાનોજ અહાર કરવાથી અસંખ્ય રોગો નાબુત થઇ બળ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે એમ અસંખ્યવાર શ્રી "ધન્વંતરી"માં જણાવવામાં આવે છે. પરંતુ આ વાતમાં કેટલું બધું સત્ય અને આરોગ્યની અમુલ્ય કુંચી સમાયલી છે તે તો તેનો ધિરજથી અનુભવ લેઇ જોનારનેજ પૂર્ણ રીતે સમજાય તેમ છે. કહેવત છે કે The proof of the puffi ng is in the cating thereof. અર્થાત "ભોજનના સાર । નરસા સ્વાદની ખાત્રી માત્ર ચાખી જોવાથીજ થઇ શકે છે." તેમજ ફળાહારના અસખ્ય લાભ અનુભવવા ઇચ્છનારે સર્વ કુતર્કો તજીદેઇ **શ્રી** ધન્વંતરીના પહેલા વર્ષના ઑગસ્ટ માસના અંકમાં "ફળાહાર"ના લેખમાં જણાવેલી રીત પ્રમાણે ફળ ફુલ અને મેવાનોજ માત્ર આહાર કરવા માંડવો અને પછી તેનાથી થતા અસંખ્ય ફાયદાનો જાતી અનુભવ જરી જોવો. એકલા ફળાહારથીઘણા રોગો નિર્મુળ થઇ જાય છે. કેટલાંક ખાસ દરદો ઉપર અમુક જાતનાં ફળનો વિશેષ ઉપયોગ કરવાથી બહુજ ત્વરિત અને ઉત્તમ લાભ જણાય છે. દાખલા તરિકે યુરોપ અને અમેરિકામાં દર વર્ષે સેંકડો મનુષ્યો માત્ર એકલી લીલી દ્રાક્ષનોજ આહાર કરીને મોટા મોટા વ્યાધિઓ મટાડે છે. આ ઉપાયને તેઓ " ગ્રેપ ક્યૉર " કહે છે, જે આખી દુનિયામાં મશહૂર છે. જુદા જુદા રોગોમાં કયાં કયાં ફળનો ખાસ ઉપયોગ કરવો તેનું અત્ર વર્ણન થઇ શકે તેમ નથી. પણ માત્ર એકજ ફળ એટલે કે નાળીયેરના ટોપરાના ગુણ વિષે માત્ર જરા ઇશારો કરવાની તકનો અહીં લાભ લઇશું મધુપ્રમેહ કે મીઠી પેસાબના વ્યાધિમાં દરદીને ખાંડ કે સાકર વાળા પદાર્થો બીલકુલ અપાતા નથી. તેમજ વળી આ વ્યાધિમાં તરસ તથા ભુખ એટલી બધી તીવ્ર લાગે છે કે કોઈ પણ ઉપાયે તે શાન્ત થતી નથી. આવા પ્રસંગે દરદીને ખાવા તથા પીવા માટે શું આપવું તે એક મ્હોટો પ્રશ્ન થઈ પડે છે. મીઠું, મરચું, આંબલી, લસણ, ગોળ, ખાંડ કે એવા કોઇ જાતનો મશાલા વાળો ખોરાક દરદીને આપવાથી તેની તીવ્ર ભુખ અને તરસને અસ્વાભાવિક ઉશ્કેરણી મળે છે તથા વ્યાધિનાં બીજાં ચીન્હો પણ ભયંકર રૂપ પકડતાં જાય છે. વળી મશાલા વિનાનો ખોરાક ઘણાઓને બેસ્વાદ લાગે છે, અને તેથી ઘોવાઇ જતાં શરીરને પુરતું પોષણ મળતું નથી. આવી વખતે ફળાહાર એક અમુલ્ય આશીર્વાદ રૂપ થઈ પડે છે. તેમાં ખાસ કરીને આ રોગમાં તો નાળીયેરના લીલા ટોપરાથી બહુજ લાભ થાય છે. ટોપરામાં સ્નિગ્ધ અને સ્નાયુવર્ધક પદાર્થો બહુ સારા પ્રમાણમાં હોવાથી શરીરને સારૂં પોષણ મળે છે; તે સ્વાદીષ્ટ હોવાથી ખાટા, ખારા, તીખા કે ગળ્યા પદાર્થો ઉમેરવાની જરૂર પડતી નથી. વળી ટોપરાનું પાણી પીવામાં સ્વાદીષ્ટ અને તૃષા તૃપ્ત કરવાનો અમુલ્ય ગુણ ધરાવે છે. વળી તેમાં રહેલા કેટલાક

ખનીજ ક્ષારો Mineral Salts આ વ્યાધિ મટાડવામાં બહુ ઉપયોગી કામ બજાવે છે. બીજાં પણ કેટલાંક ફળ અને મેવા સાથે ટોપરાનો ખાસ ઉપયોગ કરવાથી મધુ પ્રમેહના ઘણા દરદીઓ જલદી સારા થાય છે એમ અમારો અનુભવ હતો અને તે વાતને ચીત્તાગાંગના ડૉ. એન. સી. દત્ત, એલ. એમ. એસ. ના વજનદાર પુરાવાથી ટેકો મળે છે. આ ડૉકટરે પણ ઘણા દરદીઓ પર આ ઉપાય અજમાવી જોઈ અને ખાસ કરીને ગત ત્રણ વર્ષમાં મધુ પ્રમેહના કેટલાક કેસ સારા કર્યા પછી ટોપરાના ઉપયોગી ગુણો વિષે એક લેખ "પ્રૅક્ટીકલ મેડીસીન" નામના ઈંગ્રેજી માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કર્યો છે. ટોપરાને છીનીને ખાવાથી તે ચાવતાં દાંત થાકી જતા નથી.

કોઢ અને રક્તપીત Leprosy નો એક અકસીર ઉપાય.

અમેરિકાના " ન્યુયૉર્ક મેડીકલ જર્નલ " માં ડૉ. હેરી ટી. હોલમેને એક લાંબો લેખ લખી તેમાં બે વર્ષની મુદતમાં ૨૭૫ કોઢીયા અને રક્તપીતીયા દરદીઓ ઉપર " યુકેલીપ્ટસ ઑઇલ " Eucalyptus Oil નો યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરીને સારા કર્યાનું જણાવવામાં આવ્યું છે. યુકેલીપ્ટસ એક જાતની વનસ્પતીનો છોડ છે અને તે મુળ ઑસ્ટ્રેલીયામાં ઉગતો હતો અને હવે તો આપણા દેશમાં પણ નીલગીરી આગળ ઉગાડવામાં આવે છે. આ છોડમાંથી કપુરની માફક સુગંધી નિકળ્યા કરે છે. આ વાસને લીધે રોગના સુક્ષ્મ જંતુઓ, મચ્છર, ચાંચડ વગેરે કાંતો મરી જાય છે કે નાશી જાય છે. કેટલાક પ્રગણાં જે નીચાણમાં હોવાથી ચોમાસામાં ત્યાં પાણી ભરાઈ રહી કોહોવારાને લીધે મેલેરીયા તાવ વિગેરે વ્યાધિઓ બહુ ફાટી નીકળતા અને ઘણા ઉપાયે મટતા નહિ તેવાં ગામ કે પ્રગણાંઓમાં જ્યારથી યુકેલીપ્ટસનાં વાવેતર કરવામાં આવ્યાં ત્યારથી મેલેરીયા વિગેરે વ્યાધિઓ ત્યાં થતા છેકજ અટકી ગયાનું કહેવાય છે. આ છોડનાં પાંદડાંમાંથી એક જાતનું તેલ નિકળે છે તેને "યુકેલીપ્ટસ ઑઇલ " કહેવામાં આવે છે. આ તેલના ગુણો તિવ્ર જંતુનાશક, હવા શુદ્ધ કરનાર, અને જ્વરનાશક છે. બ્રીટીશ ફારમા કોપીયા પ્રમાણે તેનો ડોઝ ½ થી ૩ ટીપાં સુધીનો છે, જે ખાંડ, મધ, કે ગ્લીસરીન સાથે ખવરાવવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે યુકેલીપ્ટસનો અંદર તેમજ મલમ (Unguedtum Eucalipti) તરીકે બહાર ઉપયોગ કરીને તથા તે સાથે યોગ્ય પ્રકારે દરરોજ સ્નાન કરાવીને ડૉ. હૉલમેને ઘણા કોઢીયા અને રગતપીતીયા દરદીઓને સારા કર્યાનું કહેવામાં આવે છે. આ દવાના લાભની સાથે જુદી જુદી રીતે પૂર્ણ સ્નાન વડે શારીરીક શુદ્ધિ રાખવાથીજ ઉપર જણાવેલો લાભ થવાનો સંભવ છે. અમારા માનવા પ્રમાણે તો દવાઓ કરતાં પણ જળ અથવા પાણીમાં બહુ વધારે ગુણ રહેલો છે. પરંતુ તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરતાં આવડવો જોઇયે.

મધમાખીઓ કરડાવી સંધીવા મટાડયાનો એક વિચિત્ર બનાવ.

'મેડીકલ ટાઇમ્સ"માં જણાવવામાં આવે છે કે પ્રખ્યાત મી. ઈ. ટી. બ્રાન્ટનને એકાએક જમણા પગે સોજો અને સંધીવાનું તિક્ષ્ણ દરદ થઈ આવ્યું. બીજા કેટલાક ઉપચારો કરી જોયા પણ કાંઇ લાભ જણાયો નહિ ત્યારે કેટલાંક અઠવાડીયાં પછી આખરે

"મધમાખીના ડંખનો ઉપાય" The Bee sting Cure શીરૂ કરવામાં આવ્યો. પગના થાપાના સાંધાની આસપાસ અને "સાયેટીકનર્વ" નામના જ્ઞાનતંતુ ઉપર જુદે જુદે સ્થળે પ્રથમ સાત મધમાખીઓ કરડાવવામાં આવી. આ ઉપાયની પહેલીજ અજમાયશ પછી મી. બ્રન્ટન જ્યારે સવારમાં જાગૃત થયા ત્યારે તેઓ ખાટલામાં પોતાની મેળે પાસુ બદલી તથા કંઈ પણ વેદના કે શ્રમ વગર ઉઠી ઉભા થઈ શકયા એટલુંજ નહિ પણ ત્રણ માસની ખાટલાવશ માંદગી પછી માત્ર પહેલીવારજ લંગડાયા વિના કે વેદના થયા વગર જમીનપર કેટલેક સુધી ચાલી શક્યા. પછી તેઓ ફરીથી પથારીમાં સુઇ ગયા અને બીજીવાર અડધો ડઝન મધમાખીયો લગાડવામાં આવી અને તેથી બપોરે જમતી વખતે તેઓ પોતાની મેળે કપડાં બદલી શક્યા. રાત્રે વળી ફરી અડધો ડઝન મધ માખીયોના ડખ મરાવવામાં આવ્યા, આ પ્રમાણેનો ઉપાય બીજા બે દીવસ સુધી ચાલુ રાખવામાં આવ્યો જેથી મી. બ્રન્ટન સારી રીતે ચાલી શકવા લાગ્યા એટલુંજ નહિ પણ કંઈ પણ દરદ શિવાય પચાસ વાર સુધી દોડી શકયા. દસ દિવસના ઉપચાર પછી તેઓ તદ્દન સાજા થઇ ગયા. મી. બ્રન્ટનની ઉમ્મર હાલ ૬૭ વર્ષની છે અને તેઓને ગત વીસ વર્ષથી સંધીવાનું દરદ લાગુ પડયું હતું.

અફીણનું વ્યસન.

નેપાલની સરકાર તરફથી નેપાળમાં અફીણ સંબંધિ એક નવો કાયદો યોજવામાં આવ્યો છે. તેનો આશય એવો છે કે અફીણીઆઓએ પોલીસ થાણામાં પોતાનાં નામ નોંધાવવાં, અને રોજ બે માસા પ્રમાણે અફીણ લેવું તે વ્યસન ત્રણ વર્ષમાં તદ્દન છોડી દેવાનો કરાર લખી આપવો. **ત્રણ વર્ષમાં આ વ્યસન જેનું ન છુટે તેને હદપાર કરવામાં આવશે.** અફીણને ચોરીને તેનો છુપી રીતે ઉપયોગ કરનારને અને તે સમયે તેની પાસે બેસનારને **બાર વર્ષની** કેદ કરવામાં આવશે. આ કાયદો જોકે વાંચનારને સખ્ત લાગશે, પરંતુ અફીણનું વ્યસન જે અનહદ નુકશાન કરે છે અને પ્રજાને અધમ સ્થિતિએ પહોંચાડે છે તેનો અટકાવ આવીજ સખત રીતે થવો જોઇયે. ખરેખર આ કાયદાથી નેપાળ સરકાર પોતાની પ્રજાનું એ વ્યસન છોડાવી દેઇ પ્રજા ઉપર મહાન ઉપકારજ કરશે. ચીનાઇ સરકારે પણ દસ વર્ષની મુદતનો કાયદો રચ્યો છે. પરંતુ તેમાં જે નિર્બળતાનો અંશ રાખ્યો છે તેથી તે દેશમાંથી તેટલી મુદતમાં લાંબા વખતથી ઘર કરી રહેલુ વ્યસન જશે કે નહિ તે શંકાની વાત છે. બ્રીટીશ હિંદમાં અફીણ અને તેના કરતાં પણ "પાન સ્વાતંત્ર્ય" વાળા દેશના સંસર્ગથી અને કાયદાથી સપાટાબંધ ફેલાતી જતી દારૂની બદીને નષ્ટ કરવા માટે આવા કે એથી પણ સખત કાયદા થવાની અગત્ય છે. પરંતુ તેમ ન થતાં આડકતરી રીતે દારૂની ઉપયોગીતા બતાવી તેને વધારવાના ઉપાય લેવાય છે તે ખરેખર શોકજનક છે.—"ગુજરાત."

નેચરોપથી એટલે કુદરતી રોગો પચાર વિદ્યા.

પ્રાચીન કાળમાં આપણા આર્યાવર્તની પ્રજા શારીરિક, માનસિક, અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિમાં ઉન્નતિના શિખરપર બિરાજેલી હતી. તેજ પ્રજા તરફ આજે નજર કરીએ છીએતો આપણા પ્રાચીન કાળના સુદ્રઢ અને બળવાન શરીરવાળા **ભીમ, અર્જુન,** કર્ણ, દ્રોણ, શૈલ્ય, ભિષ્મ, જરાસંધ, લવ, કુશ, બભ્રુવાહન, જેવા અનેક મહાન યોદ્ધાઓ તેમજ દીર્ઘાયુષી અશ્વસ્થામા, લોમસ, વસિષ્ઠ, સનક, સનંદન, સનાતન સનત્કુમાર, નારદ ઇત્યાદી મહાપુરૂષો તથા હરિશ્ચંદ્ર, નળરાજા, સુધન્વા, ધર્મરાજા, અને શેઠ શગાળશા જેવા ધર્મજ્ઞ મહાત્માઓ સરખા પુરૂષોનો આપણા આર્યાવર્તમાં હાલ બહુજ અભાવ છે. "**यतो धर्म स्ततो जयः**"જ્યાં ધર્મ છે ત્યાંજ વિજય છે" એમ આપણા શાસ્ત્રનું વચન છે. અને એ વાતનું રહસ્ય નહિં સમજવાથી લોકો ધર્મનો અનાદર કરવા લાગ્યા ત્યારે વ્યાવહારિક પારમાર્થિક પ્રદેશોમાં મળતા વિજયોનો અંત આવ્યો અને આપણી અવનતિનું મંડાણ થયું. શનૈઃ શનૈઃ આર્ય ભુમીની પ્રજા ધર્મહીન, બળહીન, અનીતિવાન્ અલ્પાયુષી, નિસ્તેજ અને નિર્વીર્ય થતી ચાલી અને છેવટે વર્તમાન કાળમાં સેંકડો ભારત સંતાનો બાલ્ય અને યુવાન-વયમાં અકાલ મરણને શરણ થાય છે. આવી હૃદયભેદક સ્થિતિ જોઇને કવિશ્વર દલપતરામભાઇએ દુઃખમય ઉદ્ગારો કાઢ્યા કે—

"ગુલ્લાલાસમ છોરૂઓ, ગાલ લાલી તજી દેય;
તરૂણ વાટિકા થાય છે, જંગલ સરખી તેહ."

કોઇનો પ્રીય પુત્ર, તો કોઈની વ્હાલી પતિ, એક સ્થળે નિરાધાર બાળકોનો પાળક પિતા, તો અન્ય સ્થળે વિશ્વાસનું સ્થાન એવો કોઈ સુહૃદ મિત્ર, એક તરફ કોઇ દેશભક્ત તો બીજી બાજુએ લોકકલ્યાણ કરવામાં તત્પર એવો નૃપતિ—એમ કોઇને કોઇ મરણના મુખમાં હોમાય છે. જેમના ઉજ્વલ જીવન વિષે ભવિષ્યમાં ઉચ્ચ આશાઓ બાંધવામાં આવેલી હોય છે, તેવી જીવન જ્યોતિઓ—

"Like sparks from a blazing fire,
Go upwards and expire."

પ્રજ્વલીત અગ્નિમાંથી ઉડતી ચીણગારીઓની માફક ઉંચે ચઢીને ઓલવાઇ જાય છે. માટેજ આન્ગ્લ કવિવર મોંટગોમરી વદે છે કે—

"Friend after friend departs;
Who hath not lost a friend?"

"મિત્ર પાછળ મિત્ર આપણને તજીને પરલોકમાં ચાલ્યા જાય છે; એવો મનુષ્ય કોણ છે કે જેને કોઇ સ્નેહિનો વિયોગ થયો નથી?" ખરેખર કોઇજ નહિ. પ્લેગ જેવા ભયંકર વ્યાધિએ તો હિંદુસ્તાનમાં જાયુનો પલાવ નાંખેલો જણાય છે. તે ઉપરાંત મહામારી કે કોલેરા, સન્નપાત, શિતલા, મેલેરીયા જેવા કાળજ્વર આદિ અનેક દુષ્ટ રોગો દેશની શોભારૂપ કિમતી ઉગતી જીવન કલીઓ ચુંટીને ધુળમાં રગદોળાતી કરવામાં બાકી રાખતા નથી. બાળવયનાં આવાં અકાલિક મરણોથી અનેક બાળાઓ વૈધવ્યપણાને પામતી જાય છે,

અને તેમના તિવ્ર રૂદન તથા જન્મ પર્યંતના દુઃખથી દેશનું વાતાવરણ પણ ગાઢ અને શોકમય બનતું જાય છે. પાંચ વર્ષની ઉમરથી માંડીને પચીસ વર્ષની અંદરની બાલ–યુવાન વિધવાઓની ગણત્રીના આંકડા હૃદય ભેદી નાંખે તેટલા બધા મ્હોટા હોય છે. "જેનો અહિં ખપ છે તેનો ત્યાં પણ વધારે ખપ છે" એવી લોકોક્તિને જાણે અનુસરતો હોય તેમ કાળ મનુષ્ય જીવનની "કળી કાચી ચુંટી લે છે," અને તેમ કરતી વખત નિરાધાર બાળકોનાં કોમલ દગેથી ખરતાં ઉંન્હાં આંસુની, કે વિધવાઓના તિવ્ર રૂદનની દરકાર કરતો નથી. એક સ્થળે કહ્યું છે કે—

कुग्राम वासः कुलहीन सेवा ।
कुभोजनं क्रोध मुखीच भार्या ॥
पुत्रश्च मूर्खो विधवाच कन्या ।
विनाग्निना पंच दहंती काया ॥

જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે—

"કુગ્રામે વસવું ન સારૂં ગણવું, સેવા અકુલીનની,
ભાર્યા ક્રોધ મુખી કુભોજનઆદિ, શક્તિ હરે સાનની;
બુદ્ધિહીન કુમાર્ગિ સુત તે, વૈધવ્ય કન્યા વિષે,
અગ્નિ વિણ દહે શરીર સઘળું, આ પંચ વસ્તુ દીસે."

આ પ્રમાણે વિના અગ્નિએ આખા જન્મ સુધી મનુષ્ય શરીરને દહન કરનાર બનાવો બનેલા અને બનતા જ્યાં ત્યાં દષ્ટિગોચર થાય છે. કોઇ કહે છે કે આ બનાવો બાળલગ્નથી અટકશે; જંતુ શાસ્ત્રીઓ કહે છે કે ચાંચડ, માંકણ, મચ્છર, ઉંદર અને બીજાં સૂક્ષ્મ જંતુઓનો સમુળો સંહાર કરવાથી અટકશે; જ્યારે એક તરફ વળી અનેક જાતની રસીઓ બનાવનાર શોધક શાસ્ત્રીઓ એમ સાબીત કરવા મથે છે કે શરીરમાં રોગની રસી દાખલ થવાથીજ (Inoculation) ભયંકર વ્યાધિઓ સામે સહીસલામત રીતે ટકી રહેવાય છે; ત્યારે બીજી તરફ વળી ઔષધિશાસ્ત્ર (All pathy and Drugipathy)ના હિમાયતી વૈદ ડાકટર અને હકીમો કડવા, તુરા, ખાટા, તીખા બેસ્વાદ અને સુગ ઉપજાવે તેવા દવાના રગડા અને ફાકડાથી મનુષ્યને નિરોગ. બળવાન, અને દીર્ઘાયુષ્યી કરવા મથે છે!! ઇશ્વરે જેને સારાસારનો નિર્ણય કરવાની બુદ્ધિ આપી છે, અને જે ઇશ્વરની તેવી અમુલ્ય બક્ષીસ વડે પોતાનો સ્વતંત્ર અભિપ્રાય બાંધવામાં તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે તેને તો એ વાત સમજાયા વિના રહેશેજ નહિ કે આ સર્વે લોકો આરોગ્ય અને સુખને માટે ઉધીજ દિશામાં ફાંફાં મારે છે. સેંકડો વર્ષ સુધીના અથાગ પ્રયત્નનું પરિણામ નિષ્ફળતાજ નિવડી છે. મૃગજળથી કોની તૃષા નિવારણ થઇ છે? વિષ ખાઇને કોણ અમર થયું છે? કરોળીયાના જાળાના એક લાખ તાર એકઠા કરીએ તો પણ તે વડે શું કુવામાંથી પાણીનો ઘડો તાણી કઢાય? કરોડો આગીયા કીડા (Glowworms) એકઠા કરીયે પણ શું તેથી સૂર્ય જેવો પ્રકાશ પડશે? કરોડો રૂપૈયાની માત્રા ખાઇએ પણ તે શું કુદરતી ખોરાક, જળ, અને હવા જેવું જીવન બળ આપી શકશે? સમગ્ર પૃથ્વિપરનાં પશુ, પક્ષિ,

પ્રાણી, કીટ, પતંગ આદિનું આપણે અવલોકન કરીશું તો આપણને જણાશે કે તેઓ સર્વ નિરોગ કે રોગી અવસ્થામાં પોતાના સ્વાભાવિક ખોરાક, જળ, અને વાયુ સિવાય અન્ય કોઇ પણ જાતની દવા ખાતાં નથી અને છતાં મનુષ્યો કરતાં હજારગણું આરોગ્ય અને બળ ભોગવે છે. બુદ્ધિમાન મનુષ્યો તો પુરાણા વખતથી કહેતા આવ્યા છે કે દવાઓનો ઉપયોગ અસ્વભાવિક અને સર્વ રીતે નુકશાનકારક છે. આરોગ્ય જાળવી રાખવા તથા બગડેલું સુધારવા માટે યોગ્ય ખાનપાન, વિશુદ્ધ આચાર વિચાર, અને નિયમસર વ્યાયામ એજ સર્વોત્તમ સાધનો છે. દુનિયાંમાં સર્વોત્તમ વૈદો માત્ર ત્રણજ છે જેમનાં નામ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧ Dr. Diet ડૉક્ટર મિતાહર.

૨ Dr. Quiet ડૉક્ટર શાંતિપ્રસાદ.

૩ Dr. Merryman ડૉક્ટર આનંદશંકર.

અર્થાત મિતાહાર, શાંત આનંદી સ્વભાવ, અને ચિત્તપ્રસાદ એજ આરોગ્ય અને સુખનાં સર્વોત્કૃષ્ટ સાધનો છે. આન્ગ્લ કવિ ડ્રાયડન પણ કહે છે કે—

" The wise for cure on Exercise dipend,
God never made his work for man to mend."

અર્થાત ડાહ્યાં મનુષ્યો તો વ્યાધિ નિવારણ કરવા માટે વ્યાયામ એટલે કસરત ઉપરજ આધાર રાખે છે; કારણ કે ઇશ્વરે મનુષ્ય શરીર એટલા તો ચાતુર્યથી ઘડયું છે કે તેમાં માણસે દોઢડહાપણ કરી તેને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી. આ અગત્યની બાબતનો અનાદર કરીને જ્યારથી મનુષ્યો અનેક જાતની દવાઓનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા ત્યારથીજ મનુષ્યોનાં અસંખ્ય શારીરિક અને માનસીક દુઃખોની શરૂઆત થઇ. અને અતિશય સહવાસ અને ટેવથી હવે તો મનુષ્યોની બુદ્ધિ ઉપર અજ્ઞાનનું એટલું તો ગાઢું આવરણ ફરી વળ્યું છે કે "સર્વ દવાઓ ઝેર છે અને તેના ઉપયોગથી સર્વ રીતે નુકશાનજ થાય છે" એ વાત તેમના માન્યામાં પણ આવતી નથી!! માયા, અજ્ઞાન, અને કુટેવનું બળ અગાધ છે, તેની જાળમાંથી છુટવું અતિ દુસ્તર છે. સેંકડો જાતની વિવિધ નામો વાળી દવાઓ શરીરને લાભ આપવાને બદલે કેવી રીતે કેટલું બધું નુકશાન કરે છે તે શાસ્ત્રીયરીતે (scientifically) સમજાવવા અને તેની સાબીતીમાં શાસ્ત્રોક્ત કારણો (scientific Reasons) આપવાની મ્હારી બહુ ઇચ્છા છે પરંતુ એક માસિકમાં તે બરાબર રીતે સમજાવી શકાય તેમ ન હોવાથી તેને એક જુદા પુસ્તકમાં લખવાનું રાખી અત્ર તો માત્ર **शब्द प्रमाणः** અર્થાત મ્હોટા મ્હોટા વિદ્વાન અને અતિ કુશળ અનુભવી ડૉક્ટરોના આ વિષય સંબંધિના અભિપ્રાયની Authority " ઑથૉરીટી " કે પુરાવો આપવા બસ ગણીશું.

"સ્ટડી ઑફ મેડીસીન" નામના વૈદકના ગ્રંથના કરતા સુવિખ્યાત ડૉક્ટર **જોન મૅસન ગુડ** એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કે " The science of medicine is a *barbarous jargon,* & the effects of our medicines on the human system is in the highest degree *uncertain,* except, indeed, thgt they have *destroyed more lives* thanewar, pestilenc,

and famine combined." એટલે કે "ઔષધિશાસ્ત્ર એક દાંભિક ન સમજાય તેવો જંગલી બકબકારો છે, અને દવાઓની મનુષ્ય શરીરપર થતી અસરો છેકજ અનિશ્ચિત છે—આ વાતમાં ખરેખર અપવાદ માત્ર એટલોજ છે કે (અર્થાત એટલીજ વાત માત્ર નક્કી છે કે)—મ્હોટી મ્હોટી લડાઇઓ, ભયંકર ઉડતા રોગો, અને દુષ્કાળો બધાંએ સામટાં મળીને જેટલા મનુષ્યોનો નાશ કર્યો છે તે કરતાં પણ વધારે **મનુષ્યોનો નાશ દવાઓથી થયો છે."** **પ્રોફેસર સેન્ટ જૉન** એમ. ડી. કહે છે કે "All medicines are poisons" એટલે કે "સર્વ દવાઓ ઝહેર અથવા વિષ છે."

પ્રોફેસર અને ડૉકટર ઍલૉંઝો ક્લાર્ક એમ-ડી કહે છે કે Our strongest poisons are our best remedies. All our curatives are poisons, and as a consequence every dose diminishes the patients vitality." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "હળાહળ વિષ અથવા ઝહેરોને આપણે સર્વોત્તમ ઔષધો ગણી વાપરીએ છીએ. આપણી સર્વ દવાઓ ઝહેરજ છે અને તેથી પરીણામમાં દવાનો દરેક ડોઝ દરદીનું જીવન ઓછું કરે છે."

ડૉકટર ફ્રાંથ કહે છે કે "There is scarcely a more dishonest trade imaginable than medicine *in its present state*. The monarch who would entirely interdict the practice of medicine would deserve to be placed by the side of the most illustrious characters who have ever conferred benefit on mankind." એટલે કે "હાલના રૂપમાં ચાલતી વૈદક વૈદ્યા જેવો અપ્રમાણિક ધંધો બીજો કોઇ બાગ્યેજ જડી આવે તેમ છે. જે કોઈ મહારાજા પોતાના રાજ્યમાં દવાઓનો ઉપયોગ કરવાની સખત મના કરશે તે, મનુષ્ય જાતપર મોટામાં મોટો ઉપકાર કરનાર મનુષ્યોની ગણનામાં આવવાને યોગ્ય થશે."

"ધી મેડીકો-કાઇરરજીકલ રિવ્યુ" "(The medico-Chirurgical Review.)" એટલે વૈદક અને શાસ્ત્રવિદ્યા સંબંધિના માસિકના તંત્રી અને સુવિખ્યાત ડૉકટર **જેમ્સ જહૉનસન** એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કે I declare, as my conscientious conviction, founded on long experience & reffaction, that if there was not a single physician, sugeon, man-midwife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be *less sickness & less mortality* than now prevail." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "લાંબા અનુભવ અને દીર્ઘ વિચારને આધારે, મ્હારા ખરા અંતઃકરણના નિશ્ચય તરીકે, હું જાહેર કરૂં છું કે જો આખી પૃથ્વિ ઉપર એક પણ વૈદ ડૉકટર, સરજન કે શાસ્ત્રવૈદ, દાઇ કે સુયાણી, કેમીસ્ટ, દવા બનાવી વેચનાર, ગાંધી કે કરિયાણું રાખનારાં, અને દવા નહોય તો હાલના કરતાં **મંદવાડ અને મરણનું પ્રમાણ બહુજ ઓછું થાય."**

આખી દુનિયામાં અત્યંત કુશળ ડૉકટર તરિકે ખ્યાતિ પામીને મ્હોટામાં મ્હોટી ફી મેળવનાર વિશ્વ વિખ્યાત ડૉકટરોમાંના એક તરિકે ગણતા ડૉ. **બેઇલી** (Dr. Bailie)

એ ચાળીસ વર્ષના વૈદકના અનુભવ પછી એવો અભિપ્રાય જણાવ્યો હતો કે "I have no faith in physic" "મ્હને દવાઓ ઉપર લેશ પણ શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ નથી" અને મરણ શય્યામાં પડે પડે તેણે ઘણીવાર એવા નિશ્વાસ નાંખ્યા હતા કે "I wish I could be sure that I have not killed more than I have cured" એટલે કે "જેટલા દરદીઓને મ્હેં સાજા કર્યા છે તેના કરતાં વધારેને મ્હેં મારી નાંખ્યા નથી, એવી મ્હારા અંતઃકરણને ખાત્રી કરી આપવાને હું ઇચ્છું છું ('અર્થાત મ્હારૂં હૃદય મ્હને એમ કહે છે કે જેટલા દરદીઓને મ્હેં સાજા કર્યા હશે તેના કરતાં વધારે દરદીઓને મ્હેં મારી દવાઓથી મારી નાંખ્યા છે.)"

વિદ્વાનમાં વિદ્વાન ડૉકટર તરિકે આખી દુનિયામાં પ્રખ્યાત થયેલા ડૉ. બોઇલીના હાથથી જ્યારે દવા ખાઇને સાજા થનાર દરદીઓ કરતાં વધારે દરદીઓ મરણ પામ્યા ત્યારે બીન અનુભવી સામાન્ય વૈદોની દવાથી કેટલું નુકશાન થતું હશે તે કહેવાની જરૂર નથી."

પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ શારીર વિજ્ઞાન શાસ્ત્રી (Physiologist) ડૉ. એમ. મૅગેન્ડી (M. Magendie) કાલેજમાં 'મેડીસીન' એટલે ઔષધો ઉપરનાં વ્યાખ્યાન આપવા શરૂ કરતાં બોલ્યા હતા કે "Gentlemen, medicine is a great humbug. I know it is called 'Science.' Science, indeed! it is nothing like science. Doctors are merely empirics when they are not charlatans. We are as ignorant as men can be. Who knows anything in the world about medicine? Gentlemen, you have done me the honour to come here to attend my lectures, & I must tell you frankly now, in the beginning, that I know nothing in the world about medicine, and I donot know any body who does know anything about it.............................I repeat it, nobody knows anything about medicine." આ શબ્દોનો અર્થ આ પ્રમાણે છે "ગૃહસ્થો, ઔષધીશાસ્ત્ર એક મ્હોટી ઠગબાજી કે પ્રપંચ જાળ છે. મને ખબર છે કે તે એક 'સાયન્સ' કે શાસ્ત્ર કહેવાય છે. ખરેખર, સાયન્સ! તેમાં 'સાયન્સ' કે શાસ્ત્ર જેવું કંઈ નથી. ડાકટરો ધુતારા નહિતો ઉટવૈદુ કરનાર તો છેજ. વધારેમાં વધારે અજ્ઞાન જેટલું હોઈ શકે તેટલા ગાઢ અજ્ઞાનમાં આપણે ગોથાં ખાઇયે છીયે. આખી દુનિયાંમાં ઔષધોના ગુણ જાણનાર કયો મનુષ્ય છે? મ્હાશયો! મ્હારાં (વૈદક સંબંધિનાં) ભાષણો સાંભળવા આવીને આપે મને આભારી કર્યો છે, અને તેથી શરૂઆતમાંજ મ્હારે આપને ખુલ્લા દિલથી હવે જણાવવું જોઇયે કે ઔષધોના ખરા ગુણો વિષે હું જરાપણ જાણતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ આખી દુનિયામાં કોઈ પણ માણસ તે વિષે લેશ પણ જાણતો હોય એમ મને ખબર નથી ....હું પુનઃ કહું છું કે કોઇ પણ માણસ ઔષધોના વિષે લેશ માત્ર પણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી."

લંડનની રોયલ કૉલેજના ફેલો અને સુવિખ્યાત ડૉકટર રામેજ (Dr. Ramage.) જણાવે છે કે "It cannot be denied that the present system of medicine is a *burning shame* to its professors, if, indeed, a series

of vague & uncertain incongruities deserves to be called by that name. How rarely do our medicines do good? How often do they make our patients *really worse*? I fearlessly assert that in most cases the sufferer would be *safer without a physician* than with one. I have seen enough of the malpractice of my professional brethren to warrant the strong language I employ." "આપણું આધુનિક વૈદકશાસ્ત્ર—ખરેખર જો પાયા વિનાની અનિશ્ચિત અસંભવનીય અને અસંબદ્ધ વાતોની પરંપરાને 'શાસ્ત્ર' નું ઉચ્ચ નામ સંભવે તો— તેના 'પ્રોફેસરો' એટલે અધ્યાપકોને એક મ્હોટામાં મ્હોટું કલંક લગાડનાર છે. આપણાં ઔષધો કેવાં ક્વચિતજ લાભ આપે છે? પરંતુ કેટલી બધીવાર આપણા દરદીઓની પ્રકૃતિને ઔષધો ખરેખર વધારે બગાડે છે? હું નિર્ભયરીતે નિશ્ચયપૂર્વક કહું છું કે ઘણાખરા 'કેસ' કે દાખલામાં ડાકટર કે વૈદ બોલાવવા કરતાં તેમની મદદ વિના રહેલા દરદીઓની જીંદગી વધારે સલામત છે. મ્હારા ધંધાદાર બાન્ધવ ડૉકટરોનો દુરાચાર મ્હેં એટલો બધો જોયો છે કે મેં વાપરેલા સખત શબ્દોને પુરતો આધાર મળે છે."

એડીનબર્ગના **પ્રોફેસર ગ્રેગરી** (Prof. Trogory) કહે છે કે "Gentlemen, ninety-nine out of Ivery hundred medical facts are *medical lies*; and medical doctrines are for the most part, stark, staring nonsense" અર્થાત "ગૃહસ્થો, દવાને લગતી દરસો વાતોમાંથી નવ્વાણું વાતો તો **વૈદકીય જુઠાણાં** હોય છે. અને ઔષધોને લગતાં સિદ્ધાંતો, ઘણે ભાગે, ઉઘાડી અને હડ હડતી મૂર્ખતાજ હોય છે."

વૈદકશાસ્ત્રના એક અમુલ્યરત્નરૂપ ગણાઇ ગએલા પ્રખ્યાત સરજન એટલે શાસ્ત્ર વૈદ અને ડૉક્ટર **સર ઍસ્ટલી** કુપર (Sir Astley Cooper) કહે છે કે "The sccenci of medicine is founded on conjecture, and improved by murdur." "આપણું વૈદક શાસ્ત્ર કલ્પના કે અનુમાન પર રચાયલું છે અને અનુયોનાં ખુન કે વધથી તેમાં સુધારો વધારો થતો રહે છે."

પ્રોફેસર માર્ટીન પેન, એમ. ડી. કહે છે કે "Drug medicines do but cure one disease by producing another."—Prof. Martin Payne, M. D. "ઔષધો એટલે દવાઓ એક રોગને મટાડીને બીજાને ઉત્પન્ન કરે છે."

પ્રોફેસર અને ડૉક્ટર ઍલૅાંઝો ક્લાર્ક એમ. ડી. કહે છે કે "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They have *hurried many to the grave* who would have recovered if left to nature." Prof. Alonzo Clark, M. D. "વૈદ-ડૉકટરો એ-ભલું કરવાની આતુરતામાં ઘણુંજ નુકશાન કર્યું છે. ઘણાઓને તેઓએ ચિતામાં બાળી નંખાવ્યા છે, કે જેઓ બિચારાને સારા કરવાનું કામ જો કુદરતને સોંપવામાં આવ્યું હોત તો તેઓ સાજા થઇ શકત."

ઉપર લખ્યા તેવા વિદ્વાન, અનુભવી, અને પ્રખ્યાત ડોકટરો અને સરજનોના સેંકડો અભિપ્રાયો મહારા વાંચવામાં આવ્યા છે. અને હજુ પણ દવાઓથી થતી હાની વિષે જે

સજ્જનોની ખાત્રી ન થઈ હોય તેમણે મને લખવું કે જેથી તેમને પુરતી સાબીતીઓ પુરૂ પાડવામાં આવશે. પરંતુ "તેજીને ઇસારો" "A word to the wise" એ કહેવત ને અનુસરીને દવાઓના ઉપયોગથી થતી હાનિના સંબંધમાં આટલાજ અભિપ્રાયો અત્ર લખવા પુરતા ગણી, હવે "દવાઓના ઉપયોગ વિના રોગોને કેવી રીતે મટાડી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું ?" એવો જે પ્રશ્ન ઘણાઓના મનમાં ઉઠે છે તેનું ટુંકામાં સમાધાન કરવાને અત્ર પ્રયત્ન કરીશ. સાધ્ય કે અસાધ્ય ગણાતા સર્વ રોગોને વગર દવાએ, સ્વાભાવિક અને કુદરતી રીતે મટાડવાની વિદ્યાને ઈંગ્રેજી ભાષામાં "**નેચરોપથી**" Naturopathy અથવા "હાઇજીયો—થેરાપી" Hygeio—Therapy કહેવામાં આવે છે. દવાઓની માફક **નેચરોપથી** રોગનાં બહારનાં કારણોને દાબી દેવાનો વ્યર્થ કે ભૂલ ભરેલો પ્રયત્ન કરવાને બદલે સર્વ રોગનાં મૂળ કારણોનો નાશ કરે છે. અને "**મૂલો નાસ્તિ કુતઃ શાખા**" "મૂળ નહોય તો પછી ડાળાં ક્યાંથી થાય" એ કથનાનુસાર રોગનાં કારણો નાશ થતાંજ સર્વ રોગો પૂર્ણ રીતે મટાડી શકાય છે. રોગ નિવારણ કરવા માટે **નેચરોપથી** સૂર્યનો પ્રકાશ, ખુલ્લી હવા, ગરમી, ઠંડી, પાણી, યોગ્ય આહાર, વ્યાયામ એટલે કસરત, માટી, વિજળી, જુદા જુદા રંગ, મેસ્મેરિઝમ કે પ્રાણવિનિમય, ભાવના, ઉપવાસ, આંતર બહિર વિશુધ્ધિ એ વિગેરે અનેક કુદરતી સ્વાભાવિક સાધનોનો ઉપયોગ કરે છે. રોગ મટાડવાનાં આ સર્વ સાધનો સામાન્ય અને સહેલાઇથી જ્યાં ત્યાં પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવાં છે. પરંતુ વિવેક અને બુધ્ધિપુરઃ સર જ્યારે આ સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે ત્યારેજ જોયતો લાભ મેળવી શકાય છે અને ગમે તેવા અસાધ્ય વ્યાધિઓ સંપૂર્ણ રીતે મટાડી શકાય છે. જેમ તપેલી, મ્હાદાની કે કઢાઇયામાં ઉકળતા પાણીમાંથી નિકળતી વરાળ કંઇપણ ઉપયોગી કામ કરી શકતી નથી પરંતુ જ્યારે તેનો બુદ્ધિપૂર્વક ચતુરાઇથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે આગગાડીઓ, આગબોટો, મીલનાં અનેક કારખાનાં, તથા બીજા લાખો ઉપયોગી સંચા ચાલીને મનુષ્યોની અતિ ઉપયોગી સેવા બજાવે છે. તેવીજ રીતે ઇશ્વિરે આપેલાં હવા, પાણી, પ્રકાશ, ખોરાક વિગેરે ઉપર ગણાવેલાં સાધનોનો જ્યારે વિવેક પુરઃસર યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે મનુષ્યોથી માની પણ શકાય નહિ તેવી ચમત્કારિક રીતે મહા ભયંકર વ્યાધિઓ નિર્મૂળ થઇ અદૃશ્ય થઈ જાય છે, અને દીર્ઘકાળથી દુઃખથી પીડાતા, અને નિરાશ થઇ ગયેલા દરદીઓના બાહુઓમાં બળ, આંખોમાં તેજ, ગાલમાં લાલી, અંગોમાં ચપળતા, નસોમાં ગુલાબી લોહી, ત્વચામાં સુરખી અને કોમળતા, મનમાં ઉત્સાહ અને આનંદ, હૃદયમાં શાન્તિ, અને એકંદરે આખા શરીરમાં જીવનબળ પૂર્ણપણે ભરાય છે. આ સર્વે સુખદ પરિણામો સરળ રીતે પ્રાપ્ત કરવાનો સર્વોત્કૃષ્ટ માર્ગ બતાવનાર માત્ર **નેચરોપથી** જ છે. આ વિદ્યા સંબંધિનાં ગુજરાતી પુસ્તકો હજુ લખાય છે પરંતુ તે પ્રસિધ્ધ થતા પહેલાં દરમાસે હું આ વિદ્યા સંબંધિના કોઇ કોઇ લેખો આ શ્રી "ધન્વંતરી" માસિકમાં પ્રસિધ્ધ કરતો રહીશ. તો તે નિષ્પક્ષપાત રીતે ધ્યાનથી આપ વાંચવા તથા આપના મિત્રોને વંચાવવા ચૂકશો નહિ. ઇશ્વિરાનુગ્રહથી વ્યાધિ નિવારણ અને આરોગ્ય પ્રાપ્તિના સર્વોત્તમ ઉપાયો હું આ માસિકમાં વર્ણવવા પ્રયત્ન કરીશ. પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા આ મહત્કાર્યમાં સ્હાય થાઓ એ અંતિમ પ્રાર્થના સહ હાલતો વિરમાય છે.

ત્વચા અથવા ચામડીની ચોખ્ખાઈ
અને
સુધારણાથી થતા લાભ.

આરોગ્યના સંરક્ષણ માટે નિરંતર ચોખ્ખી અને ખુલ્લી હવાની જરૂર છે એટલું જ નહિ પણ દરરોજ શરીરની ત્વચાને સ્વચ્છ રાખી તેને સુધારવાની જરૂર છે. આ બાબતમાં પણ "નેચરોપથી" એટલે "કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા" ને બહુ ખંતથી કામ કરવાને માટે વિશાળ ક્ષેત્ર ખુલ્લું છે. કારણ કે આ બાબતમાં સામાન્ય વૈદ્ય અને ડૉક્ટર તેમના ચાલતા આવેલા રિવાજ પ્રમાણે, જે કર્યા વગર ખાસ ન ચાલે તેવી, આરોગ્યને લગતી બાબતો તરફ દુર્લક્ષ કરે છે એટલું જ નહિ પણ દરદીઓના પ્રમાદને બેદરકારીમાં ઉલટો ઉમેરો કરે છે. જો ત્વચાને બરોબર સ્વચ્છ રાખવામાં અને સુધારવામાં ખામી હોય છે તો જે વ્યાધિઓ પેદા થવાનો નિઃસંશય ભય રહે છે. તે તે વ્યાધિઓ વિષે પ્રજા વર્ગને માહિત કરવાના કામમાં "એલોપેથીક" ડૉક્ટરો હમેશાં પોતાની ફરજ અદા કરવામાં બેદરકાર રહે છે. એવી હજારો સાબીતીઓ, અને ખોટા પાડી શકાય નહિ એવા દાખલાઓ બન્યા છે અને બને છે. કે જેમાં ડાક્ટરો અને વૈદ્યોએ દરદીઓને સ્નાન કરવાની ખાસ મનાઇ કરેલી હોય છે, અને આમ કરવાનું કારણ અન્ય કાંઇજ નહિ પણ તેમની ભુલભરેલી રોગોપચાર પધ્ધતિ જ છે. ડૉ. બેનેડીક્ટ લસ્ટ એમ. ડી. એન. ડી. કહે છે કે They do this in order "to drive the people by all means into sickness in order to enlarge their field of working & thereby enlarge their ill-gotten fortune." અર્થાત "પોતાને કામ કરવાનું ક્ષેત્ર વિશાળ કરવા અને આ પ્રમાણે પોતાની અયોગ્ય રીતે મેળવેલી સંપત્તિમાં ઉમેરો કરવા ખાતર તેઓ ગમે તે ઉપાયે દરદીઓને માંદા પાડે છે." એકલી નેચરોપથી એજ આ બાબત મજબુત રીતે હાથમાં લીધી છે અને પોતાના બનતા પ્રયાસે શાબીત કરી આપ્યું છે કે શરીરની ત્વચાને હમેશ સ્વચ્છ રાખી સુધાર્યા વિના સ્થાયી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની જરા પણ આશા રહેતી નથી.

આપણા શરીરની જુદી જુદી ઇંદ્રિયો અને અવયવો જરાપણ વિશ્રાંતિ લીધા વિના પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ બજાવ્યા જાય છે. જેમકે, અંતઃકરણ પ્રત્યેક ક્ષણે સંકોચાઇને આખા શરીર અને તેના પ્રત્યેક ભાગને પોષણ આપવા માટે રક્તવાહિનીઓમાં લોહીને વહેવરાવે છે; વળી પચનેંદ્રિયો નીમકહલાલ નોકરની માફક હમેશાં જે પોષણના પદાર્થો ગ્રહણ કરવામાં આવે છે તેને બદલીને જુદા રૂપમાં તેનું રક્ત બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરે છે; વળી મલોત્સર્ગક અવયવો નિરંતર લોહીમાંથી તેમજ શરીરની સપ્તધાતુઓમાંથી મળને કાઢી નાંખી શરીરને વિશુધ્ધ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. હવે જો આખા શરીરની ત્વચાને દરરોજ થંડા કે શીતલ જલથી સ્વચ્છ રાખવામાં આવે છે તોજ ઉપર વર્ણન કરવામાં આવેલી અદ્ભુત કાર્ય વ્યવસ્થા ચાલુ રહે છે. તેજ પ્રમાણે આ વ્યવસ્થા ચાલુ રાખવાને માટે શારીરિક વ્યાયામ (કસરત) ની પણ જરૂર છે. ડૉ. લસ્ટ એમ. ડી. વળી કહે છે કે " The skin is the most important of all the organs liberating the body from superfluous matter, and any method of cure

which does not recognize & acknowledge this fact, is not a healing method, but simply a pernicious proceeding, intended to shamefully defraud the people." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "આપણી ત્વચા શરીરમાંથી વધારાનો કચરો કાઢી નાંખનાર વહારેમાં વધારે ઉપયોગી અવયવ છે; અને તેથી જે કોઇ ઉપચાર વિધિ આ વાત લક્ષમાં રાખતી કે સ્વિકારતી નથી, તે વૈદવિદ્યા નહિ પણ એક નીચ અને શરમ ભરેલી રીતે લોકોને ઠગવાની પધ્ધતિ છે."

શરીર ગમે તો રોગી હોય કે નિરોગ હોય પરંતુ જો શરીરની ત્વચાને પાણીના સંબંધથી દૂર રાખવામાં આવે તો તરત જ શારીરિક ચાલતી ક્રિયામાં સેંકડો હરકતો જણાવા લાગે છે. આ વાતની ખાત્રી દરેક માણસને થયા વિના રહેતી નથી. શરીરની ક્રિયામાં આ રીતે અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થતાં વ્યાધિ કેટલું બધું ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે તે વાત નીચેની બાબતથી ધ્યાનમાં આવશે. જ્યારે શરીરમાંથી બહાર નિકળતાં વિજાતીય તત્વો બહાર નિકળવાને બદલે શરીરની અંદર સંચીત થાય છે ત્યારે શરીરમાંના એકાદ ઉપયોગી અવયવ ઉપર તે ભેગાં થઇને તે જગોએ સોજો ઉત્પન્ન કરી તેને પકવી તેમાંથી પરૂ વહેવરાવે છે. જ્યારે તેવાં વિજાતીય તત્વો ફેફસા ઉપર ભેગાં થઇ પરૂરૂપે બ્હાર નિકળે છે ત્યારે આપણે તેને ક્ષયના નામથી ઓળખીયે છીયે. વળી હોજરીનું ક્ષત, યકૃત (Liver) નું ક્ષત, અથવા ગર્ભાશયનું ક્ષત પણ આજ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે. ડૉ. બેનેડીક્ટ લસ્ટ પુનઃ કહે છે કે "A physician must undoubtedly be tremendously stupid, if he does not conceive that the deadly foreign substances are poison. (on account of the lack of proper culture of the skin & the infusing of fresh air into the body), & he must certainly be an *obstinate fool*, if he does not take into consideration the capacity of the skin to secrete such morbid matter." શરીરની ત્વચાની સુધારણાના અભાવને લીધે તથા પુરતી ચોખ્ખી હવા શરીરમાં દાખલ ન થવાથી શરીરમાં સંચીત થતો કચરો તે ઝેરજ છે એમ ન સમજનાર વૈદ કે ડાકટર નિઃસંશય બેહદ મૂર્ખો હોવો જોઇયે, અને આવા વિષમય રોગ–જનકમળને કાઢી નાંખવાની ત્વચાની શક્તિને ધ્યાનમાં લેતા નથી તે વૈદ કે ડાકટરતો ખરેખર એક દુરાગ્રહી બેવકુફજ હોવો જોઇએ."

ચામડી પોતાનાં લાખો છિદ્રો વાટે ધીમે ધીમે શેરના શેર વજનનો કચરો હમેશાં કાઢી નાંખવાની શક્તિ ધરાવે છે. આવો મળ કોઇ કોઇ પ્રસંગે તો એટલા મ્હોટા પ્રમાણમાં નિકળવા માંડે છે કે તેમાંથી નિકળતી દુર્ગંધને લીધે તેતુરત જણાઈ આવે છે. આપણામાંના ઘણા લોકો સ્નાન કરવાની એકજ રીત જાણે છે, એટલે કે લોટે લોટે શરીરપર પાણી રેડી શરીરને પલાળવું તેનેજ માત્ર સ્નાન કહેવાય એમ તેઓ ધારે છે. પરંતુ ખરૂં જોતાં તો સ્નાનની અનેક રીતો છે; જેવી કે, પાણીની ધારા વડે કરાતુ સ્નાન (Douche Bath), વરસતા વરસાદમાં કે પાણીના ફુવારા નીચે થતું સ્નાન (Rain Bath) તદ્દન ઉઘાડા શરીરપર થંડા પવનનો લાંબા વખત સુધી સંબંધ થવા દેઇને કરવામાં આવતું વાયુસ્નાન (Air Bath), વરાળ કે બાષ્પ સ્નાન (Steam Bath), સૂર્યના વિદ્યુન્મય

પ્રકાશમાં થતું સૂર્યસ્નાન (Sun Bath), ઉષ્ણોદક અને શીતોદક સ્નાન, તેમજ શરીરના અમુક રોગી કે નિર્બલ ભાગને નિરોગ અને બળવાન કરવાને લેવાંમાં આવતાં વિભાગી-કે પેટા-સ્નાન (Partial Baths) જેવાં કે, કટીસ્નાન (Hip-SitzBath) દગ્સ્નાન (Eye Bath), પાદસ્નાન (Footbath) વિગેરે-વિગેરે. આ સિવાય વળી કેટલીક કુદરતી સ્વેદલ અને બલ વર્ધક પ્રક્રિયાઓ પણ શરીરમાંથી રોગજનક મળને કાઢી નાંખવા માટે બહુ ઉપયોગી છે જેમને "બોડી પેકસ" (Body Packs) એવું ઇંગ્રેજી નામ આપવામાં આવે છે. આ સર્વ કુદરતી સાધનોથી શરીરની ત્વચા અને રક્ત વિશુધ્ધ, નિરમળ, તથા બળવાન બને છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરની વિધ વિધ અંતરિંદ્રિયો જેવીકે મૂત્રપિન્ડ (Kidneies), આંતરડાં, હોજરી, ફેફસાં, યકૃત વિગેરે પણ પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરવા લાગે છે ઉપર લખેલાં સાધનો વડે શરીરમાંથી રોગજનક મળ સપાટાબંધ નિકળી જવા લાગે છે તે વાતની ખાતરી મળમૂત્રનો બદલાયલો રંગ જોવાથી અને તેમાંથી નિકળતી અધિક દુર્ગંધ ઉપરથી સહજ થઈ શકે છે. અને આ રીતે સડેલો નુકશાનકારક મળ શરીરમાંથી નિકળી જતાં દેહ નિરામય બની રહે છે.

પરંતુ જ્યારે ચામડીને સ્વચ્છ રાખવામાં ભૂલ અને બેદરકારી કરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના બીજા મલોત્સર્ગક અવયવોને પોતાનુ કામ બજાવવામાં મ્હોટી અડચણો નડે છે અને તેથી બધાનું કામ મૂત્રપિણ્ડ જેવા એકાદ અવયવ ઉપર આવી પડે છે, જે હદ ઉપરાંત કામ કરતાં થાકીને નિર્બળ થઇ જાય છે એટલે પછી શરીરમાં રોગજનક વિજાતીય તત્વોનો જમાવ થવા લાગે છે, જેને પરિણામે ક્ષય, મૂત્રાશયના વ્યાધિ, હોજરીનું ક્ષત, યકૃત (Liver)ના વ્યાધિઓ, તેમજ મરડા જેવા આંતરડાંના વ્યાધિઓ અને ત્વચા કે ચામડીના રોગો (જેવા કે ખસ, ખરજવાં, પાઠાં, કોઢ, રક્તપિત્ત, વિસ્ફોટક, ગુમડાં વિગેરે) થઈ તેમાંથી પરૂ જેવા પદાર્થો વહે છે. વારં વારં, આવાં ઝહેર જો ચામડીને માટે પણ ભયંકર છે, તે શરીરની અંદરના નાજુક અવયવો ઉપર કેવી ખરાબ અસર કરતાં હશે તે વાંચનારના ધ્યાનમાં આવ્યા વિના રહેશે નહિ અને આ પ્રમાણે ઉત્પન્ન થતા વ્યાધિઓને મટાડવા માટે જળોપચાર (Hydropahty or water-cure) એજ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. તે ન કરતાં જ્યારે એવા રોગો ઉપર અનેક જાતના મલમ પટા અને બીજી દવાઓ કરવામાં આવે છે ત્યારે કેટલું નુકશાન થાય છે. તે સંબંધમાં ડૉ. લસ્ટ નીચે પ્રમાણે સખત ટીકા કરે છે. " If on the skin an eruption ulcer or an abscess carrying with it foreign substances, should appear, & if they are covered with salves like boracic, or mercurial ointment, iodine, etc., agglutinating the pores of the skin, such treatment is not only contrary to all laws of nature, but so very dangerous & detrimental to the general health that even by a subsequent correct treatment thorough health can hardly be restored. Any physician who prescribes salves of this kind is either fit for the lunatic asylum or he is such a humbug & fraud that his deeds should be punished by imprisonment."

જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "જો ચામડી ઉપર ફોલ્લીઓ થઈ આવે અથવા ગણુમડાં, ચાંદાં, ધારાં વિગેરે થઇને શરીરમાંથી વિજાતીય તત્વો બહાર નિકળવા લાગે તો તે વખતે તેમને 'બોરિક એસીડ' કે પારાનો મલમ અને પટીઓ વડે ઢાંકી દેવાથી ત્વચાનાં છિદ્ર પુરાઇ જાય છે. અને આવા ઉપચાર કુદરતના સર્વ નિયમથી વિરૂદ્ધ છે એટલુંજ નહિ પણ એટલા બધા ભયંકર અને શરીરના સામાન્ય આરોગ્યને એટલા બધા નુકશાનકારક છે કે પાછળની યોગ્ય સારવારથી પણ પૂર્ણ આરોગ્ય ભાગ્યેજ પુનઃ પ્રાપ્ત થાય છે. જે કોઇ વૈદ કે ડાક્ટર આવા મલમ વિગેરે વાપરવાની ભલામણ કરે છે તે કાંતો ગાંડા મનુષ્યોની હૉસ્પીટલમાં મોકલવા લાયક છે, અથવા તો તે ડાક્ટર કે વૈદ એક એવો ઠગ અને ધુતારો છે કે જેના કામ માટે કેદની સજા થવી જોઇયે."

અમને ખરેખર ખેદ ઉપજે છે કે મનુષ્યોએ આટલાં બધાં વર્ષ સુધી આવી ભૂલ ભરેલી અને ખોટી સારવારને તાબે થઇ પોતાનું આરોગ્ય ગુમાવ્યા કર્યુ છે. આ બાબતમાં આવી બેવકુફી અને વહેમ દૂર કરવાને માટે નેચરોપથીને સખ્ત પ્રયાસ કરવો પડશે. ડૉક્ટરો સિવાયના સામાન્ય લોકો તો છેતરાઇને પોતાનું આરોગ્ય સુધારવા માટે બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાને બદલે મ્હોટી મ્હોટી પદવીઓ વાળા ડૉક્ટરોના હાથમાં તે કામ સોંપે છે. "ડૉક્ટર સાહેબે આ દવા વાપરવાનું કહ્યું છે" એમ કહીને તેઓ ગમે તેવા ઝહેરો પી કે ખાઈ જાય છે અથવા શરીરે ચોપડે છે. ઘણીવાર પાછળથી તેઓ એવું કહેતા સંભળાય છે કે "ડાક્ટર સાહેબને મારા દરદની ખરી દવા જડી હોય એમ લાગતું નથી." એમ કહી બીજા ડાક્ટર પાસે જાય છે. આ રીતે વ્યાધિ અને દુઃખ દિનપરદિન વધતાંજ જાય છે. ખરેખર તેણે કુદરતના કાયદાથી તદન વિરૂધ્ધ એવુંજ કાંઈ વાપરવાની ભલામણ કરેલી હોય છે. મ્હારા વ્હાલા દરદી, જો તું એમ ધારતો હોઉં કે તે અમુકજ ડાકટરની કે 'સ્પેશીયાલીસ્ટ' ની ભૂલ છે, તો તેવું માનવામાં તું છેતરાઉં છું. ખરેખર ભૂલ તો આખી "ઍલોપથી" અથવા ઔષધિ શાસ્ત્ર " ના ખોટા સિદ્ધાંત અને પદ્ધતિની છે, કે જેને લીધે તેવા મતને અનુસરતારા આડે માર્ગે દોરવાઈ જાય છે. પરંતુ આ સર્વ અસત્ય અને ભૂલોને સત્ય તથા **નેચરોપથી** આગળથી પલાયન કરી જવાનો સમય હવે નજીક આવતો જાય છે. ફક્ત એકજ રોગ મટાડવાની કુદરતી અને સ્વાભાવિક વિદ્યા કે જે નેચરોપથી તરિકે પ્રસિદ્ધ છે તે વિદ્યા, વખત જતાં ઝહેરી દવાઓની પદ્ધતિ (Allopathy) ઉપર વિજય મેળવી તેને હાંકી કહાડશે. આવું થવુંજ જોઇયે અને થશેજ, કારણ કે લોકો હવે આ નવીન વિદ્યાનો લાભ લેવા લાગ્યા છે, અને તેની ઉત્કૃષ્ટતા અનુભવી તેનો પ્રજાવર્ગમાં પ્રસાર કરવા પ્રયત્ન શીલ થવા લાગ્યા છે. ડૉ. લસ્ટ એમ. ડી. એન. ડી. વળી ડૉકટરોની લુચ્ચાઇ ઉપર ટીકા કરતાં કહે છે કેઃ—" Medicine as a so-called science, has endeavoured to hide its whole system in a somewhat mystic way, it has put it in a langgage which canmot be read or understood by every body; this trick was not only very smartly invented, but it was a deplorable necessity, as thereby the 'whole pirate-like way could not easily be openly disclosed' as the eminent Professor & Doctor of Medicine Oesterlen publicly a c

knowledged." અર્થાત "હાલના કહેવાતા વૈદક શાસ્ત્રના અનુયાયીઓએ આ વિદ્યાની લુચ્ચાઈ છુપાવી રાખવાની ખાતર તેને એવી ભાષામાં રચેલું છે કે તે ધંધાની બહારનો કોઇ માણસ ભાગ્યેજ તે વાંચી કે સમજી શકે. બહુ કુશળતાથી આ યુક્તિ શોધી કહાડવામાં આવી હતી એટલુંજ નહિ પણ દિલગીરીની વાત છે કે તેમ કર્યા વિના તેમની ઉમેદ પાર પડે તેમ પણ નહોતું. કારણ કે વૈદક શાસ્ત્રના પ્રખ્યાત **પ્રોફેસર અને ડૉકટર ઇસ્ટરલૈને** જાહેર રીતે પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું કે આયુક્તિથી 'આખો ચાંચીયાવેડાનો ધંધો બહુ સહેલાઈથી ઉઘાડો પાડી શકાય નહિ"

પરંતુ નેચરોપથી તો બીજા લોકોપયોગી વિષયોની પેઠે આરોગ્ય અને વૈદકના વીષયોને પણ સાધારણ લોકો સમજી શકે તેવી ભાષામાં લખવાની જરૂર સમજે છે. અને તેથી આ બાબતમાં સર્વ લોકોને માહીતગાર કરવાને પ્રયત્ન કરે છે. વળી તેના અનુયાયીઓને ઝેરી દવાઓ વેચી પૈસા ઠગી લેવાની જરૂર નહી હોવાથી તેને કાંઈ વાત છુપાવી રાખવાની જરૂર રહેતી નથી, નેચરોપથીની રોગ મટાડવાની રીતો એવી સાદી ભાષામાં લખાય છે કે જેથી દરેક **મનુષ્ય પોતાની જાતનો વૈદ** થઇ શકે. આ વિદ્યા ઘણા લોકો ધારે છે તેટલી અઘરી નથી કારણ કે તેમાં હજારો દવાઓના નામ તથા ડોઝ વીગેરે ગોખી રાખવા પડતા નથી દાખલા તરીકે તાવ શા કારણથી આવે છે અને તેને સાદા કુદરતી ઉપાયવડે સહેલાઇથી કેવી રીતે મટાડવો તે નેચરોપથીની એવી રીતે સમજાવે છે કે પછી તે કદી ભુલી જવાતું નથી. શીત સ્નાન, શીત આચ્છાદન (Cool Bath, Cool Wasnengs, Cold & Wetpachings) વિગેરેથી તાવ ઘણી જલ્દીથી હમેશને માટે મટાડી શકાય છે અને તે મટયા પછી કંઇ ખરાબ અસરો પાછળથી થતી નથી તેવી જ રીતે બીજાં દરદો પણ વૈદો અને ડાકટરો ધારે છે તેટલાં મટાડવાં મુસ્કેલ નથી અને કેટલાક જુનાં દરદો જે ઝહેરી દવાઓના ઉપયોગથીજ જન્મ પામે છે એમ ઘણા ડાકટરોના અભિપ્રાય છે તેવાં દરદો નેચરોપથીના ઉપયોગથી લાગુ પડવાનો સંભવ નથી. ત્વચાની સંભાળ રાખવી તે એક સર્વોત્તમ અમુલ્ય ઉપાય છે અને તે એટલો તો સહેલો છે કે ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેનો લાભ લેઇ શકે છે. અને તેમાં વધારે વખત જતો નહી હોવાથી દરેક માણસ તેટલો વખત બચાવી શકે છે. શરીરના આરોગ્યને માટે તે એક અમુલ્ય સાધન છે અને તે સાધન એટલે પાણી સર્વ જગાએ સહેલાઇથી મળી શકે છે.

દિનપરદિન વધતા જતા વ્યાધિઓના પ્રમાણ વિષે વિચાર કરતાં નેચરોપથીના સિધ્ધાંતોથી માહીતગાર થવાની દરેક પિતા, માતા, અને પરોપકારી પુરૂષની ફરજ હરે છે, એટલું જ નહિ પણ પોતે તે જ્ઞાન મેળવ્યા પછી લોકોમાં તે ફેલાવવાની પણ તેથી વધુ અગત્ય હરે છે. જે જે લોકોને દવાઓના ઉપયોગથી થતી હાની સદ્ભાગ્યે સમજાઈ હોય તેમણે જ્યારે જ્યારે પ્રસંગ આવે ત્યારે લોકોને દવાઓની જાળમાં ફસાતાં અટકાવવા પ્રયત્ન કરવો, કે જેથી અયોગ્ય ઉપચારના ભાગોની સંખ્યા દિવસે દિવસે ઓછી થતી જાય. કવિ કહે છે તેમ "We all are parts of One Stupenus Whole" "પરમેશ્વરની છે પ્રજા આ સઘળો સંસાર" તેથી આપણા ભાઇ બહેનોને દવાઓરૂપી ઝહેરો ખાઇને, નુકશાનકારક મલમો ચોળીને, કે શરીરમાં રોગજનક ગંદી રસીયો દાખલ કરવા દેઇને ટુંક મુદતમાં કે લાંબા સમયે મરણના મુખમાં હોમાતાં તથા અસંખ્ય જીર્ણ દરદોથી પિડાતાં ઉગારવામાં બેદરકારી કે પ્રમાદ કરવો એ ઇશ્વરની નજરમાં તો એક મ્હોટું પાપ છે.

સંપૂર્ણ.

સટિક—વૈદ્ય વિનોદ.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના અંક બીજાથી.)

નાડી વેગવતી ચોષ્ણા જ્વરાત્ સંજાયતે નૃણામ્ ॥
અતિ સુક્ષ્માતિ વેગાઢ્યા શીતાતુ પ્રાણ નાશિની ॥ ૨૦ ॥

જે રોગીની નાડી ઉતાવળી ચાલથી ઉન્હી થઈ ચાલતી હોય તે રોગીને તાવ ચડ્યો છે એમ જાણવું; કેમકે તાવ આવવાને લીધેજ મનુષ્યની આવી નાડી ચાલે છે.

તેમજ જે તાવવાળા દર્દીની નાડી ઘણી જ બારીક—ઝીણી છતાં ઘણા વેગથી ટાઢી થઇ ચાલતી હોય તે તાવના દર્દીને મારી નાખવાવાળી ગણાય છે; કેમકે એવી નાડી ચાલે તો તે તાવવાળો મરી જાય છે. ૨

ચપલાસ્યાત ક્ષુતાર્ત્તસ્ય તૃપ્તસ્ય વહતિ સ્થિરા ॥
સુખિનઃ સા સ્થિરા જ્ઞેયા યથા બલવતી મતા ॥ ૨૧ ॥

ભૂખ્યા મનુષ્યની નાડી ચપળ ચાલવાળી હોય છે, તૃપ્ત થયેલાની નાડી સ્થિર ચાલવાળી હોય છે, અને સુખિયા—નિરોગી મનુષ્યની નાડી સ્થિરતાથી ચાલનારી—ચાલવાળી હોય છે. પુરૂષ સ્ત્રી જેવાં બળવાન્ હોય તેવી જ બળદાર કે નબળાઇ ભરી નાડી ચાલે છે.

(મુત્રની પરીક્ષા કેવી રીતે કરવી ?)

(શાલિની—છંદ.)

પ્રાતઃ શુદ્ધે કાચ પાત્રે થ કાંસ્યે મુત્ર ક્ષિપ્ત્વા તૈલ બિંદુંચ તત્ર ॥
બિંદુઃસ્તબ્ધો જાયતે કૃચ્છ્રસાધ્યો મગ્નશ્ચેદ્યા છિદ્રિતો મૃત્યુકારી ॥ ૨૨ ॥

પરોઢિયે સૂર્ય ઉગ્યા પહેલાં દર્દીને જગાડી કાચના કે કાંસાના સાફ કરેલા વાસણમાં પહેલી છેલ્લી મૂત્રની ધાર છોડી વચલી ધાર ઝીલી લેવી. તે પછી થોડી વાર પડ્યું રહેવા દઇ સૂર્ય ઉગે તડકે મૂકી તેમાં ગમે તેની ઝીણી શળીવતે તલીના તેલનું ટીપું નાખી પછી તે મુત્ર—પેશાબના તપાસ કરવો. જો તેમાં તેલનું ટીપું પડતાં વાંત જેવું પડ્યું તેવું જ ઠરી રહે તો તે રોગી મહા કષ્ટથી વખતે સાજો થશે એમ સમજી લેવું. (કષ્ટસાધ્યને અસાધ્યનું પહેલું પગથીયું ગણેલ છે. માટે આમ કહેલ છે.) જો તેલનું ટીપું નાખતાંજ પેશાબની અંદર ડુબી જાય તો ભાગ્યે જ સારૂં થાય છે; કેમકે તે પણ અસાધ્ય ભેદરૂપ કષ્ટસાધ્યજ ગણાય છે. કેટલાક વૈદ્યાચાર્યો તો એ એક પરીક્ષાને અસાધ્ય જ કહે છે; કારણ કે એમ થાય તો તે રોગી જીવતો જ નથી. તેમજ મુત્રમાં પડેલા તેલના ટીપામાં જો કાણાં પડી જાય તો તે પણ રોગીને મરણને શરણ કરે છે. ૨૨

(ઇંદ્રવજ્રા—છંદ.)

નીલ "સિત" પીતમથો સમીરાદત્યુષ્ણપીતં 'ભવતી' હપિત્તાત્ ॥
સુત્રં 'સિતં' સ્નિગ્ધહિમં 'કફાચ્ચ' કૃષ્ણોષ્ણ રક્તં 'શબલં' ત્રિદોષાત

પેશાબનો રંગ વાયુના જોરથી લીલો પીળો સફેદ થાય છે, પિત્તના જોરથી બહુ ગરમ અને હળદર જેવો પીળો રંગ થાય છે, કફના કોપથી સફેદ ચીકણો અને બહુ તાઢો પેશાબ થાય છે, અને સન્નિપાત—ત્રણે દોષોના કોપવાથી કાળો ગરમ લોહી જેવો લાલ અને ધુમાડીઆ રંગનો પેશાબ થાય છે. ૨૩

(રથોદ્ધતા—છંદ.)

પદ્મ 'શંખમણિ' ચામરાકૃતિ સ્તૈલબિંદુરતિસૌખ્ય સુચકઃ ॥
સર્પ સિંહ વૃષ વૃશ્ચિક કુર્મ કર્કટાકૃતિ રસૌ મૃતિપ્રદઃ ॥ ૨૪ ॥

પેશાબમાં નાખેલા તેલના ટીપામાં કમળ, શંખમણી, ચૈામર એઓનો આકાર થયેલો જણાય તો, તે રેાગીને જલ્દી સારૂં થાય છે; પણ જો સાપ, સિંહ, બળદ, વિંછી, કાચબા અને કુકડો એઓના જેવો આકાર જણાય તો રેાગી મરણને શરણ થાય છે. ૨૪

(ઇદ્રવજ્રા—છંદ.)

મૂત્રે વિકારા યદિ તૈલ બિંદોર્ભવંત્યમીતસ્ય ભવેદ્વિનાશઃ ॥
શૂલધનુર્વજ્ર કુઠાર ખડ્ગ, દંડાશ્ચ બાણા ક્ષુરિકાદિકાદ્યાઃ ॥ ૨૫ ॥

તેમજ તે પેશાબમાં નાખેલા તેલના ટીપામાં, ત્રિશુળ, ધનુષ, વજ્ર, કોવાડો, ખડ્ગ, લાકડી, બાણ-તીર, છરી વગેરેના વિપરીત આકાર જોવામાં આવે તો તે રેાગીના નાશના સમાચાર આપે છે એમ જાણવું. ૨૫

(આ રેાગી જીવશે કે મરશે તે કયા લક્ષણેાથી માલમ પડે ?)

(અનુષ્ટુપ—છંદ.)

નિશાયાં જાયતે દાહો, દિવા શીતમ્ભવેદ્યદિ ॥
કંઠ શ્લેષ્માવરૂદ્ધશ્ચ મરણં તસ્ય નિશ્ચિતમ્ ॥ ૨૬ ॥

જે રેાગીને રાતની વખતે શરીરમાં બળતરા થાય અને દહાડે ટાઢ વાય તથા ગળું કફથી રૂંધાયું રહે તે રેાગી અવસ્ય મરી જાય છે. ૨૬

નાશા શીતાશ્ચહ્રદયં પાણીપાદૌચ શીતલૌસ ॥
શિરઃ શૂલં ભવેદ્યસ્ય તસ્ય મૃત્યુર્ન સંશય ॥ ૨૭ ॥

તેમજ જે રેાગીનું નાક ટાઢું થઇ જાય, કિંવા છાતી, હાથ, પગ, પણ ટાઢા થઇ જાય અને માથામાં શલો ફુટકા કરે તે રેાગી પણ અવસ્ય મરી જાય છે. ૨૭

કાંતિ પ્રલાપ લજ્જાભિ ર્હીનો યઃ ક્રોધ ભાષકઃ ॥
ષડ્ભિર્માસૈ ર્ન સંદેહઃ સયાતી યમસાદનમ્ ॥ ૨૮ ॥

જે રેાગીની કાંતિ, બોલવાની છટા અને લાજ એ જતાં રહ્યાં હોય અને ક્રોધયુક્ત ચીડાઇને બોલ બોલે તે રેાગી ૭ મહીનાની અંદર જરૂર મરી જાય છે. ૨૮

અંગકંપોગતેર્ભંગો, વર્ણસ્ય પરિવર્તનમ્ ॥
ગન્ધાસ્વાદૌ ન જાનાતિ યઃ સોપિ મરણં વ્રજેત્ ॥ ૨૯ ॥

જે રેાગીનું શરીર કંપ્યા કરતું હોય, તથા જે ચાલવામાં અશક્ત બની જાય, જેના શરીરનું રૂપ રંગ-વર્ણ બદલાઈ જાય, અને જેની નાસિકા ગંધ-વાસનાને તથા જીભ સ્વાદને ન પારખી શકે તે રેાગી પણ અવસ્ય મરી જાય છે. ૨૯

મૂલે વૃક્ષસ્ય શાખાયાં સ્ફુલિંગા વન્હિ સંભવાઃ ॥
દૃશ્યંતે યેન તસ્યસ્યાન્મરણં માસ ષટ્કતઃ ॥ ૩૦ ॥

જે રેાગીને ઝાડના મુળમાં કે ઝાડનાં ડાળાઓમાં અગ્નિના તણખા ઉડતા દેખાય તે રેાગીનું ૭ મહીનાની અંદર મરણ થાય છે. ૩૦

ઉદયઃ સુર્યે માર્ગેણ ચન્દ્રેણાસ્તમને ભવેત્ ॥
શુભં તદાહિ જ્ઞાતવ્યં વિપરીતં તુ વિઘ્નદમ્ ॥ ૩૧ ॥

સૂર્ય ઉગવાની વેળાએ સૂર્યસ્વર (જમણી તરફના નસકોરામાંથી પવન) ચાલ હોય અને સૂર્ય અસ્તની વેળાએ ચંદ્રસ્વર (નાકના ડાબા નસકોરામાંથી પવન) ચાલ હોય તો તે રોગીને સારો ગણાય છેઃ પણ જો તેથી વિપરીત એટલે કે સવારમાં ડા સ્વર અને સાંજરે જમણો સ્વર ચાલતો હોય તો વિશેષ રોગરૂપ વિઘ્ન આપનાર ગણાય છે. ૩

કામહીનઃ સ્વેદહીન સ્ત્રિમાસાન્ન પશ્યતિ ધ્રુવમ્ ॥
નદશ્યતે સ્વરો વામે, દક્ષિણસ્ય યદા વહેત્ ॥ ૩૨ ॥
પક્ષેણ મરણં તસ્ય યદિવા માસતો ભવેત્ ॥

જે રોગી કામદેવના વેગથી રહિત થઈ જાય અને પરસેવા વિનાનો થઈ ગયો હે તે રોગી ત્રણ મહીનામાં અવશ્ય મરી જાય છે. તેમજ જે રોગીનો ડાબો સ્વર ન ચાલ જમણો સ્વર જ ચાલ્યા કરતો હોય તે રોગી પંદર દિવસ કે મહીનાની અંદર મરી જાય છે.

ભરણી ચ મઘા શ્લેષા તથાર્દ્રા શતતારકા ॥
નક્ષત્રેષ્વેષુ રોગક્ષેન્મરણાય વિનિર્દિશેત્ ॥ ૩૩ ॥

જે મનુષ્ય ભરણી, મઘા, અશ્લેષા, આર્દ્રા અને શતભિષા એ નક્ષત્રોની અંદર બીમ થયેલ હોય તે જરૂર મોતને જ ભેટે છે. ૩૩

(વૈદ્યનું કર્તવ્ય શું છે?)

આદૌ રોગં પરીક્ષેત ભિષક્કુર્યાત્તતઃ ક્રિયામ્ ॥

(બધા રોગોની પૈદાશ શામાંથી થાય છે?)

સર્વેષામેવ રોગાણાં દોષા કુદ્ધાદિ કારણમ્ ॥ ૩૪ ॥

વૈદ્યે સહુથી પહેલાં રોગીને કયો રોગ થયો છે તેની પૂરેપૂરી પરીક્ષા કરવી અને જાણવામાં આવતાં સાધ્ય જણાય તો પછી ચિકિત્સા (રોગ નિવારણની ક્રિયા) કરવી.

બધા રોગોની મુળ પેદાશ વાયુ, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ દોષોના બગડવાથી—કો વાથી થાય છે. મતલબમાં એ ત્રણે દોષો જ્યાં લગી પોતપોતાની હદમાં હોય ત્યાં સું કોઈ રોગ થતો જ નથી; પણ જ્યારે તેઓ મર્યાદા મ્હેલી વધે ઘટે છે ત્યારે રોગને જ મળે છે. ૩૪

(વસંતતિલકા—છંદ)

દોષાસ્રયઃપવનપિત્તકફાઃસમાસા દુષ્ટાસ્તએવવિવિધામયદાભવન્તિ ॥
તેષાંપ્રકોપકરણેકિલરૂક્ષસુષ્ણં સ્નિગ્ધક્રમેણવિવિધહિતસેવનં ચ ૩૫

ઉપર કહેવામાં આવ્યું કે વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણ દોષોના કોપાવાથી અનેક જાત રોગોને જન્મ મળે છે; પરંતુ તેમાં પણ વાયુ લૂખા પદાર્થોના વિશેષ સેવનથી, પિત્ત વિશે ગરમને પિત્તકારી પદાર્થોના સેવનથી અને કફ, વિશેષ ચીકણા—સ્નિગ્ધ ભારી પદાર્થો સેવનથી કોપ પામે છે તો જ રોગ પેદા થાય છે અને તેઓ ક્રમે કરી એટલે કે ઉ સ્નિગ્ધ પદાર્થોના સેવનથી વાયુ, મીઠા, ઠંડા પદાર્થોના સેવનથી પિત્ત અને ઉષ્ણ રૂક્ષ પદ ર્થોના સેવનથી કફ કોપેલા છતાં પણ શાંત થઈ જાય છે; માટે જે જે વસ્તુઓ જે દોષને શાંત કરવા હિતકારી હોય તે તે દોષની શાંતિ થવા તે તે હિતકારી પદાર્થો સેવ કરવા. ૩૫

(અપૂર્ણ.)

ચિન્હઃ—મૂત્રાશય ઉપર દબાણ થવાથી પેશાબ કેટલીકવાર વખતો વખત પેશાબની હાજત થાય છે. કેડમાં ને જાંગમાં દુખાવો લાગે, કેટલીકવાર દરદીને મોળ આવે છે, અને ઉલટી થાય છે, ઋતુસ્રાવ પીડા થઇને આવમગર વાર આર્તવ અનિયમિત રીતે આવે છે, ધાત જાય છે, દરદીનો સ્વભાવ ચીડીઓ થ. સ્ત્રી ગર્ભધારણને લાયક રહેતી નથી, અને કોઇ વાર ગર્ભધારણ કરે છે, તોપણ ગર્ભપાત થવાનો સંભવ રહે છે.

ગર્ભાશયનું પાર્શ્વપતન ને પાર્શ્વનમન.

(Lateroversion & latero flexion)

ગર્ભાશય જ્યારે ડાબીકે જમણી એકાદ બાજુએ પડી જાય છે અગર નમી જાયછે, ત્યારે તેનું પાર્શ્વ પતન, કે પાર્શ્વ નમન થયું કહેવાય છે. આવો ફેરફાર કવચિતજ જોવામાં આવે છે, અને થાય છે, તોપણું તેનાં ચિન્હો બહુ જાણવા જેવાં હોતાં નથી.

ગર્ભાશયનો વિપર્યાસ—ની વિપરીત. સ્થિતિ.

(Inversion of the womb.)

જ્યારે ગર્ભાશયની અંદરનો ભાગ ડગલાની બાંયની માફક કમળની બહાર નીકળી આવે છે, ત્યારે ગર્ભાશયની વિપરીત સ્થિતિ થઈ કહેવાય છે. કોઇવાર અંદરનો થોડો ભાગ બહાર નીકળી આવે છે, અને કોઇવાર જાણે મોજાને ઉંધું કર્યું હોય તેમ ગર્ભાશયની અંદરનો તમામ ભાગ કમળના મુખમાંથી બહાર આવે છે.

કારણઃ—પ્રસવ દર્મ્યાન, અગર પ્રસવ પછી આવી બીના બનતી જોવામાં આવે છે. કેટલીકવાર ગર્ભાશયમાં કાંઇ ગ્રંથી કે મસો હોય છે, તેને લીધે પણ અંદરનો ભાગ કમળની બહાર નીકળી આવે છે.

ચિન્હ ને લક્ષણઃ—જ્યારે પ્રસવ પછી ગર્ભાશયની અંદરનો ભાગ બહાર નીકળી પડે છે, ત્યારે શરૂઆતમાં છેક યોનિની બહાર કેટલીક વાર ગર્ભાશયનો ભાગ જોવામાં આવે છે, અને પછી ધીમે ધીમે તે અંદર જતો જાય છે, તોપણ યોનિમાર્ગની ઘણી જગ્યા તે રોકે છે તેને લીધે અંદરથી રક્તસ્રાવ થાય છે, અને પેડુનાં અવયવોને જાણે કે કોઇ ખેંચતું હોય તેવું દરદ લાગ્યા કરે છે, દરદીને અશક્તિ ઘણી થઈ જાય છે, તેનું મગજ નબળું પડી જાય છે, શ્વાસ ચડે છે, હાલવા ચાલવાની શક્તિ રહેતી નથી, અને ઘણીવાર પગે સોજા ચડે છે. કોઇવાર આવાં સખ્ત ચિન્હ થવાને બદલે ગર્ભાશયનો કેટલોક ભાગ ઘણાં વર્ષ સુધી બહાર નીકળેલો રહે છે.

જ્યારે કાંઇ ભાગ બહાર નીકળ્યો હોય છે, ત્યારે યોનિમાં આંગળી દાખલ કરતાં એક ગ્રંથિજેવું કાંઇક કમળને ઠેકાણે લાગે છે, અને કમળનું મુખ જણાતું નથી; તેથી કોઈ વાર યોનિમાર્ગનો ઘણો ભાગ ને કોઈવાર થોડો ભાગ રોકાયો હોય છે. જ્યારે આવો ફેરફાર થોડા વખતથી થયો હોય છે, ત્યારે તે ગ્રંથિજેવું માંસ પોચું અને સુંવાળું હોય છે; તેમાં ક્યાંઈ છિદ્ર હોતું નથી; જ્યારે વધારે વખત વીતી ગયો હોય છે, ત્યારે તે કઠણ હોય છે, અને દાબવાથી આઘું ખસતું નથી. આ વખતે તે ગર્ભાશયનો અંદરથી બહાર આવેલ ભાગ છે કે કાંઈ ગ્રંથિ છે, તે નિર્ણય કરવાની જરૂર પડે છે.

છે, ત્યારે કોઇવાર સાથળ ઉપર ને પેડુની ચામડી ઉપર સોજા થઃ ૬૭
થાય છે. કેટલીકવાર ગ્રંથિ હોય છે, ત્યારે સ્ત્રીઓને છોડ હોવાની પણ જાંદર

ગર્ભાશયમાં થતા મસા.

(Polypi of the Uterns)

મસા ગર્ભાશયના શ્લેષ્મ પડની નીચે થાય છે; તે પણ બીજી ગ્રંથિની માફક નાના મોટા થાય છે; તો પણ બાળકના મસ્તક કરતાં વધારે મોટા જોવામાં આવતા નથી; તેને સ્પર્શ કરવાથી તે દુખતા નથી, પણ તેમાંથી લોહી સ્હેજે નીકળી આવે છે. ગર્ભાશયની સાથે તે એક કે વધારે મૂળથી ચોટી રહે છે, અને કેટલીકવાર તેની બાજુએ ગર્ભાશયનું માંસ પણ તેને ચોટે છે. કેટલાક મસા કઠણ હોય છે ને કેટલાક પોચા હોય છે પણ તેમની આ બે મુખ્ય નિશાની છે.—

(૧) તેઓ શ્લેષ્મ પડવાળી જગ્યામાં જ્યાં ખાડો હોય છે, અગર તો કાંઈ દ્વાર હોય છે, ત્યાં ઉત્પન્ન થાય છે.

(૨) અને તેઓ એક કે વધારે મૂળથી અંગને ચોટી રહે છે, તથા તેથી તેને ઘણીવાર હલાવી શકાય છે.

કારણઃ—ગ્રંથિની માફક આનાં કારણો પણ બરાબર ચોકસ નથી. તોપણ વખતો વખત ગર્ભાશયના શ્લેષ્મ પડનો વરમ થવાથી, પ્રમેહ થવાથી, કે અર્બુદને લીધે મસા થવાનો સંભવ રહે છે.

ચિન્હઃ જો મસા કમળના મોઢા આગળ હોય તો ત્યાં ક્ષત પડે છે, અને સ્પર્શ પરીક્ષા કરતાં આંગળીને તે અડે છે, કોઇવાર કમળની અંદર મસા હોય છે, તોપણ કમળના હોઠ ઉપર ચાંદાં પડે છે; મસાને લીધે વારંવાર રક્તસ્ત્રાવ અનિયમિત વખતે અને અનિયમિત પ્રમાણમાં—કોઇવાર ઝાઝો ને કોઇવાર થોડો—થાય છે, નાનો મસો હોય તે જેટલી હરકત કરે છે, તેટલી હરકત ઘણીવાર મોટો મસો કરતો નથી; નાના મસાથી લોહી પણ વધારે જાય છે, વળી મસાને લીધે ધાત પણ જાય છે, તે ઘણું કરીને શ્લેષ્મવાળી ચીકણી અગર શ્લેષ્મને પરૂ મિશ્રિત હોય છે. દરદીનો ચહેરો લેવાઇ ગયો હોય છે, તેને ખાવાની રૂચિ ઓછી થઇ જાય છે, અને અર્બુદથી શરીર ઉપર જેવી અસર થાય છે, તેવી અસર મસાથી શરીર ઉપર થાય છે. માત્ર અર્બુદના જેવી પીડા તેમાં હોતી નથી.

ગર્ભાશયનું અર્બુદ. Cancer of the Uterus.

અર્બુદનો દુષ્ટ વ્યાધિ કેટલીકવાર ગર્ભાશયમાં થતો જોવામાં આવે છે. અર્બુદના પ્રકારનું વર્ણન અર્બુદના વિષયમાં આપેલ છે, તેમાંથી કઠણ અર્બુદ નરમ અર્બુદ અને ત્વચાનું અર્બુદ એ ત્રણ પ્રકાર ગર્ભાશયમાં થતા જણાય છે.

કઠણ અર્બુદ બે સ્થિતિ ધારણ કરે છે. એક ક્ષત વિનાની અને બીજી ક્ષતવાળી; અને તે પ્રકારનું અર્બુદ વિશેષ થતું જોવામાં આવે છે.

કારણ પ્રાથમિકઃ—અર્બુદ થવાને લાયક પ્રકૃતિ વારસામાં ઉતરતી જણાય છે; કેટલાક કુટુંબોમાં અર્બુદ વધારે થાય છે, અને કેટલાંક કુટુંબોમાં તે બહુ જુજ હોય છે; લોહીની અંદર અમુક પ્રકારનું વિષ દાખલ થયા પછી, બે ત્રણ પેઢીએ તે વિષ પોતાનું સ્વરૂપ અને બળ ફેરવી નાખે છે, એમ કેટલાક હાલના ડાક્ટરોની માન્યતા છે, આથી જે

... છે, અને જે વારસામાં પણ ઉતરે છે, તે પદાર્થને ... ગાઢો સંબંધ મનાય છે, અને એવું ઘણીવાર બને છે કે ... વિપારી પદાર્થ ... કોઇને ક્ષયનો વ્યાધ થાય છે, તો તે કુટુંબમાં બીજા કોઇને અર્બુદનો ક્ષયના ... દ્વિતીયઃ—અતિશય સંભોગ અને વિષય પ્રવૃત્તિએ અર્બુદને ઉત્પન્ન કરનાર ... છે. તે સિવાંય ધાત જવાથી, અનિયમિતિ ઋતુસ્રાવ આવવાથી, ચિંતા અસ... વગેરે મનોવિકારથી, ને નબળાઇથી અર્બુદને ઉત્તેજન મળે છે, અને કોઇવાર પ્રાથમિક કારણ સાથે મળવાથી જલદી અર્બુદ ઉત્પન્ન થાય છે. આ રોગ ઘણે ભાગે આશરે ચાળીશ વર્ષ પછી થતો જોવામાં આવે છે.

કેટલાક ડાક્ટરો એમ માને છે કે જે દૂષિત પ્રકૃતિ (dyscrasia)થી ઉતરના દેશોમાં ક્ષય થાય છે, તે જ દૂષિત પ્રકૃતિથી દક્ષિણના દેશોમાં અર્બુદ થાય છે.

ચિન્હ ને લક્ષણ:—અર્બુદનો વ્યાધિ દૂષ્ટ કહેવાય છે, કેમકે ઘણીવાર તેમાંથી માઠું પરિણામ નીપજે છે, અને તેટલા માટે તેના ચિન્હો ઉપર શરૂઆતથી બહુ લક્ષ આપવાની જરૂર છે; પણ આ દરદથી શરૂઆતમાં કાંઈ સખત ચિન્હો થતાં નથી અને તેથી દરદીએ પોતે પણ તે તરફ ધ્યાન આપતા નથી. આ દરદ ગર્ભાશયના કમળમાં વિશેષે કરીને થાય છે, તેને લીધે કમળ સુજી આવે છે, તે ઘણું કઠણ થઇ જાય છે, ને તેનું સ્પર્શ જ્ઞાન બહુ ઓછું થાય છે; કમળ બીજા કારણોથી પણ સુજી આવે છે, ને કઠણ પણ થાય છે. પરંતુ અર્બુદ ઘણું કરીને ૩૫ કે ૪૦ વર્ષ પછી એટલે જ્યારે સ્ત્રીને રજોદર્શનનો સમય પુરો થવા આવે છે; ત્યારે થાય છે, અને તે પહેલાં પ્રસવથી થયેલ કાંઈ સોજો હોતો નથી, એ બે નિશાનીથી અર્બુદને ઓળખવામાં કાંઇક સરલતા મળે છે. વળી કેટલીકવાર જે સ્ત્રીઓનો ઋતુકાળ (menstrual life) પુરો થયો હોતો નથી, તેવી સ્ત્રીઓને પણ અર્બુદ થાય છે, અને જલદીથી વધે છે.

અર્બુદમાં પહેલા વહેલાં ધાત જવા માંડે છે. ઋતુસ્રાવ અનિયમિત વખતે આવે છે, અને ઘણીવાર લોહી અતિશય વહે છે, પેડુમાં ભાર, અને દુખાવો લાગે છે. જાંગમાં મંદ દુખાવો લાગ્યા કરે છે; પછી પેડુમાં થોડી થોડી વારે સણકા આવતા હોય તેવું દરદ ઉપડે છે, તે સાથે અંદર થોડો ઘણો દાહ કે બળતર લાગે છે, પેસાબ ઉતરે છે, ત્યારે પીડા થાય છે, યોનિ ઉપર ચળ આવે છે, અને તેપણ જરા લાલ થઇ સુજી આવે છે. અજીર્ણ રહે છે, મોઢે મોળ આવે છે, ને છાતીમાં બળે છે, અગર કોઇવાર ભૂખ બહુ લાગે છે, તેથી દરદી બહુ ખાય છે, ને પછી માંદી પડે છે. આ રોગની દર્મ્યાન પેસાબ ઘણીવાર બંધ થઈ જાય છે, અને સળી વાપરીને પેસાબ ઉતારવો પડે છે. ધાત સાધારણ રીતે ધોળી કે પીળાશ પડતી જાય છે, પણ જ્યારે યોનિમાર્ગને કમળ સંભોગ જેવા કોઈ કારણથી ઉશ્કેરાય છે, ત્યારે તે લાલને રક્તમિશ્રિત જવા માંડે છે. ઋતુસ્રાવ વખતે પણ કેટલીકવાર ચસકા આવે છે. આવા ચિન્હો સાથેજ કમળ સુજીને કઠણ થવા લાગે છે, અગર કેટલાક મહિના સુધી કમળની સ્થિતિમાં કાંઇ ફેરફાર જણાતો નથી; અર્બુદને ગ્રંથિ થાય છે, ત્યારે કમળ ગાંઠા જેવું કઠણ થાય છે, અને દાબવાથી દુખે છે, તથા લાલ થયું હોય છે. ગ્રંથિઓ ઘણું કરીને એક કરતાં વધારે હોય છે, અને મળાશયદ્વારા તપાસ કરતાં આંગળીથી તેને જાણી શકાય છે. આ ગ્રંથિઓ હમેશાં આસપાસના માંસમાં ચોટેલ રહે છે, અને તેનાથી છુટી જણાતી નથી.



ધન્વંતરી.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्र वन्द्यम् ॥
वन्देऽरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

"MENS SANA IN CORPORE SANO." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૨ જું.] સપ્ટેમ્બર, ૧૯૦૯. [અંક ૯ મો.

શ્રી ધન્વંતરી સ્વરૂપનું હેતુ ગર્ભિત કથન.

છપ્પય.

સુધાકુંભ કર ધર્યો સકલ સુરવર હિતકારક,
પીતાંબર તન ધર્યો સિદ્ધ મુનિજન ભયહારક;
મુક્તમાલ મણિ યુક્ત કંઠપર વિલસત પાવન,
કમલનયન સુખકંદ વેદસ્મૃતિ મધ્ય સુહાવન.
સુખકરણભરણુ અશરણુશરણ વ્યાધિવિનાશ દિગંતરી,
ધન્વંતરી જનપ્રિય નમન કરી કહે ધન્ય ધન્વંતરી.

ભાવાર્થ:—જેણે પોતાના હાથમાં અમૃતનો કુંભ ધર્યો છે, તે કુંભ–સઘળા સુર (બ્રહ્મવિદ્યા, તત્વજ્ઞાન, તથા વૈદિક તત્વમાં જેઓ નિપુણ છે તેવા દેવો)નું હિત કરવાને માટે ધારણ કરેલો છે. અમૃત કે જેનું સેવન કરવાથી જરા મૃત્યુ પ્રાપ્ત થતાં નથી, તે અમૃત શો પદાર્થ છે! તેના માટે વિદ્વાન ફિલાસોફરો ખુલાસો આપે છે કે શારીરિક વિદ્યામાં નિપુણતા મેળવનાર તત્વજ્ઞાનીનાં ઉત્તમ વિચારથી જે હાથ વડે કરીને પરોપકાર થાય છે એજ હાથમાં ઉત્તમ હૃદય વિચારદ્વારાએ અમૃતનો ઘટ ધારણ કરેલો છે, તેવા વિચારવાળા દેવાદિક મુનિસમુદાયમાં વંદન પામેલા ધન્વંતરીના હાથમાં સદ્‌કાર્યરૂપી અમૃતનો ઘટ છે.

પીતાંબર તનધર્યા—સૂર્યના કિરણોને અને તેના પ્રકાશને એકાગ્ર વૃત્તિથી સમાધી મેળવનારા અને તેમાં સવિકલ્પ સમાધીમાં જે પ્રકાશને જુવે છે તે દીપકરૂપી પ્રકાશ પીતવર્ણ છે. તેવા સિદ્ધ મુનિજનોના હૃદયમાંઃઆનંદ આપનાર પ્રકાશરૂપ અંબર (વસ્ત્ર) જેના અંગ ઉપર શોભી રહ્યું છે.

મુક્તમાલ મણિયુક્ત—જેમાં કેવળ તેજ, અને ચમક છે તે ત્રાટકયોગ સાધનારની એકાગ્રવૃત્તિમાં કુદરતિ પ્રકાશ આપનાર આયુર્વેદિક માર્ગ છે. અને તે કંઠદ્વારાએ શ્વાસને (પ્રાણવાયુને) સમાંતર રાખવારૂપ જેના કંઠમાં મુક્તમાલ મણિયુક્ત છે.

(વેદસ્મૃતિમધ્ય સુહાવન)—વેદસ્મૃતિયોમાં આયુર્વેદનું મોટું દ્વાર છે. તે દ્વારને શોભા આપનાર તે છે. એવા સુખદાયક ધન્વંતરી પ્રભુને આ ધન્વંતરી માસિકપતિ વારંવાર નમન કરીને ધન્યવાદ આપે છે.

વિચિત્ર પ્રકારની મિજબાની.

થોડા વખત ઉપર સેંટપીટર્સબર્ગ ખાતે શાસ્ત્રીય વિદ્યાની બાદશાહી વિદ્યાલયના એક આગેવાન પ્રૉફેસર હર્ઝે તવારીખમાં કદી નહિ જણાયલું એવું વિચિત્ર પ્રકારનું ખાણું આપ્યું હતું. તે વખતે જે જે વાણીઓ પીરસવામાં આવી હતી તે સર્વે ઓછામાં ઓછી એક હજાર વર્ષની જુની ચીજોમાંથી બનાવેલી હતી. અને એક વાણી તો વિદ્યાના આધારે કરવામાં આવેલી ગણતરી પ્રમાણે વીશ હજાર વર્ષ જેટલી જુની ચીજની હતી. એ વાણી સાઇબીરીએ ખાતેના બરફથી ઢંકાયલા મુલકોમાંથી જડી આવેલા હાથીની જાતના "મામુથ" ને નામે ઓળખાતા પ્રાણીની લાસમાંથી કાપેલા માંસમાંથી બનાવવામાં આવી હતી. જે રોટલી પરોણાઓને પીરસવામાં આવી હતી, તે મિસરના પ્રાચીન અને જાણીતા રાજા ફેરોએ પીરામીડોમાં ભરેલા ઘઉંમાંથી બનાવવામાં આવી હતી. જે દારૂ પરોણાઓ માટે લાવવામાં આવ્યો હતો તે ખોદી કહાડવામાં આવેલા કોરીન્થ શહેરમાંથી મળી આવ્યો હતો. અને તે શહેરને દટાઈ ગયાને કેટલીક સદીઓ થઇ ગઈ છે. એ શિવાય જ્વાળામુખી પહાડ વિસુવીયસ ફાટતાં ગરક થઇ ગયેલાં પૉમ્પી શહેરનાં ખોદકામ કરતાં હાથ લાગેલાં ફળ, બૅબીલોનના ખોદ કામમાંથી જડી આવેલી રકાબીઓ અને જામો અને બીજી ઘણીજ પ્રાચીન ચીજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ સર્વ વાણીઓ માટેની જણસો મેળવતાં કેટલી બધી મહેનત પડી હશે તેનો ખ્યાલ આવવો મુશ્કેલ છે; પણ યુરોપીયનો વિચિત્ર કામો માટે પણ કેટલી મ્હોટી રકમો ખરચે છે તે ઉપરથી આપણે કંઇ અટકળ કરી શકીશું. "મામુથ"ની લાસને લગતી ખબર શાસ્ત્રીય વિદ્યાના બાદશાહી વિદ્યાલયને મળતાં પ્રૉફેસર હર્ઝ સાઇબીરીઆ ખાતે ગયો હતો. અને તેને એમ માલૂમ પડ્યું હતું કે બરફના પહાડો વચ્ચે એ લાસ એવી ઉત્તમ રીતે જળવાઇ રહી હતી કે તેનો દરેક ભાગ અખંડ હતો; એટલુંજ નહિ પણ તેનું પેટ કપાતાં તેની અંદરથી સ્વચ્છ રીતે જળવાયલું ઘાસ પણ માલૂમ પડ્યું હતું. લાસ કાપતાં પ્રૉફેસરને તેનું માંસ ખાવાની ઇચ્છા

માંથી બનાવેલી વાણીઓનું ખાણું આપવાનું જાહેર કર્યું અને તેમાં ભાગ લેવા માટે યુરોપખંડના મ્હોટા વિદ્વાનોએ પણ કબૂલ રાખ્યું. જ્યારે આ વાત જાહેર થઇ ત્યારે ઈજીપ્તમાં શોધ ખોળ કરવા માટે જાણીતા થયેલા મોંસ્યો એમેલીનોએ પીરામીડોમાંથી જડી આવેલા ઘઉં પુરા પાડવાનો વિચાર દર્શાવ્યો; અને ગ્રીસની જુની/ ચીજોની શોધખોળ કરવા માટેની શાળાના પ્રોફેસર મોન્સ્યોર હોમીલીએ કેરિન્થના ખોદ કામોમાંથી જડી આવેલો દારૂ પુરો પાડવા માથે લીધું. એ બાદ નેપલ્સના પ્રોફેસર શીયેટીએ પોમ્પીયાઇમાંથી જડેલાં શેબફળો ખાણા માટે લાવવા માથે લીધું. એમ જણાવવામાં આવે છે કે એ ફળ પોમ્પીયાઇના ભોંયરામાંથી જડી આવેલી મજબૂત બંધ કરેલી બરણીમાંથી મળી આવ્યાં તાં. અને તદન તાજાં જેવાં હતાં.

આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર.[1]

(અનુસંધાન અંક ૬ ના પૃષ્ઠ ૫૬ થી.)

ટી એક પહોર તેલમાં ભીજવવું. પછી તેને મધ્યથી સાણસીએ પકડી બે છેડેથી સળગાવવું. અને નીચે કાચપાત્રમાં ટપકાં પડે તે લેવાં. પછી તે ટપકાં રૂપ ગંધકને પારો મ ભાગ લેઈ તેની કજળી કરી આપવાથી અસાધ્ય ઉધરસ, દમ, આમનો નાશ કરે છે.

૨૦ ગંધક લેપ—ગંધકને ગરમાળાના ઝાડના મૂળમાં ઘુંટી અંગે ચોળવાથી કોઢ, મસ, અને ચેળનો નાશ કરે છે. અરધો તોલો ગંધક, કસુંબીના બીજના તેલમાં શોધવો. છી મરી, તેલ, અને અંઘેડાના રસમાં તેનો ખલ કરવો. અને સર્વ અંગને લેપ કરી ાકે રહેવું. બપોરે છાશ ભાત ખાવો. રાત્રે અગ્નીનો શેક આપવો. સવારે અંગે બેંશનું ણુ લગાડી શીતોદકથી સ્નાન કરવું તો ખરજ આદિ કોઢ મટે છે.

૨૧. અશુદ્ધ ગંધક દોષ—અશુદ્ધ ગંધક કોઢ, તાપ, ભ્રમ અને પિત્તવ્યાધિ કરી, પ બળ સુખનો નાશ કરે છે.

૨૨. અશુદ્ધ ગંધક દોષ શાંતિ—જો ખરાબ-શોધ્યા વગરનો ગંધક ખાવાથી બગાડ થયો હોય તો ગાયના દૂધ સાથે ગાયનું ઘી સાત દિવસ લગી પીવું.

૨૩. ગંધક અનુપાન—નેત્ર રોગ માટે ત્રિફળાના ચૂર્ણ સાથે, ગળગુંબડ મટાડવા ગાયના ઘી સાથે, નેત્રના ફૂલા માટે ગાયના ઘી કે મધ સાથે અંજન, ઉધરસ માટે કાળાં મરી કે પીપરના ચૂર્ણ વા ઘી સાથે, શ્વાસ રોગ માટે ભોંયભોટંગડીના રસ અને ઘી સાથે, સાદ બદલાવાના રોગ માટે પીપર મધ સાથે, પડખામાં શળ આવતું મટાડવા પાનના રસ સાથે,

---

[1] પ્રથમ, આર્યરસાયનશાસ્ત્ર, નિદાનસિંધુ, કેશવકલ્યાણ, તથા વૈદ્યવિનોદ વગેરે ગ્રંથો જુદા પુસ્તક રૂપે બંધાવાના લીધે પાનાના આંકો જુદા પાડવા રાખ્યા હતા; પરંતુ આંકડો મથાળા વગરના જુદા આંકો આવવાથી ઘુંચવાડામાં પડવા લાગ્યા, જેથી હવે તેવા આંક મૂકવા બંધ પાડી નંબરવાર આંક મૂકવા ચાલુ રાખી (મથાળાં મૂકી અનુસંધાન પૃષ્ઠનો આંક લખી જાણવી) સળંગ લખાણ રહે તેવી ગોઠવણ (વાંચનારાઓની સહેલાઈની ખાતર) કરી છે, માટે હવેથી આ ગોઠવણ ધ્યાનમાં રાખી વાંચવા કૃપા કરવી.

તંત્રી.

ખસ વગેરે મટવા માટે લીંબુના રસ સાથે, પ્રમેહ માટે ગોળ સાથે, અજીર્ણ માટે આમળાના ચૂર્ણ સાથે, સંગ્રહણી માટે શુંઠ ઘી સાથે, કોઢ માટે લીંબડાના પંચાંગ ચૂર્ણ સાથે, વાતરોગ માટે તુલસીના રસ સાથે, પિત્ત રોગ માટે ગાયના ઘી સાથે, કફ રોગ માટે ગોળ અને શુંઠ સાથે, અને કોઢ રોગ તથા વિષવિકાર માટે પારા ગંધકની કાજળ કરી નગોડના રસ સાથે ગંધક ખાવો.

મનસિલ.

૧. મનસિલ એ હરતાળનો ભેદ છે છતાં મનને આનંદદાયક છે. હરતાળ બહુ પીળી હોય છે અને મનસિલ રક્તવર્ણ હોય છે.

૨. **મનસિલોત્પત્તિ**—શિવજી પાર્વતીજીને કહે છે કે–એ મનસિલ મહારા ઘરમાં ઉત્પન્ન થયો માટે તેને "મનોવ્હા" કહે છે. જે સ્વર્ણવર્ણ છે તેને 'કોષાવરી' કહે છે. એ અનેક પ્રકારનો છે.

૩. **મનસિલ ભેદ**—મનસિલ ત્રણ પ્રકારનો. એક શામાંગી, બીજો કરવીરક, ત્રીજો ઢીખંડ એ રીતે છે. તેમાં જે હીંગલોક જેવો આરક્તવર્ણ તે 'શામાં' જે પીળાવર્ણનો તે 'વિદીપિકા.' અને જે રક્તવર્ણનો છતાં સુરણ સરખો જડ કિંચિત્ રક્તવર્ણ ગૌર ઢીખંડરૂપ અને ઘણો જડરૂપ હોય છે તે 'કરવીર' આ ત્રણે મનસિલમાં કરવીર શ્રેષ્ઠ છે.

૪. **મનસિલ શુદ્ધિ**—મનસિલને અગથીયાના પાનના રસની સાત ભાવના આપવાથી કીંવા આદાના રસની સાત ભાવના આપવાથી શુદ્ધ થાય છે. મનસિલને હળદરના કાઢામાં ડોલાયંત્રમાં પકવવાથી શુદ્ધ થાય છે. મનસિલ જળભાંગરા, અગથીયા, હળદર અને આદાના રસમાં પચન કરવાથી શુદ્ધ થાય છે. મનસિલને ઝીણો વાટી ગાયની તક્રમાં (દહીંમાં ચતુર્થાંશ પાણી મેળવી વલોવી છાશ કરવી તેનું નામ તક્ર છે તેમાં) પલાળી એક પહોર સુધી ખલ કરવો, તેથી મનસિલ શુદ્ધ થાય છે.

૫. **શુદ્ધ મનસિલ ગુણ**—મનસિલ ગુરૂવર્ણકારક, સારક, ઉષ્ણ, લેખન, તીખટ, કડુ અને સ્નિગ્ધ છે. તેમજ વિષ, તાવ, સ્વાસ, ઉધરસ, ભૂતબાધા અને રક્તવિકારનો નાશ કરે છે.

૬. **અશુદ્ધ મનસિલ દોષ**—અશુદ્ધ મનસિલ બળનાશક, મળબંધક, મૂત્રરોગ, શર્કરા અને મૂત્રકૃચ્છ્રને ઉત્પન્ન કરનાર છે.

૭. **મનસિલ સત્વપાતન**—જે ઔષધથી હરતાલનું સત્વ પડે છે, તેજ ઔષધથી મનસિલનું સત્વ પડે છે. મનસિલ અષ્ટમાંશ, ગુગળ, લોહકાટ અને ઘી સરખા ભાગે લઈ ખલ કરવો, અને અંધમૂષમાં ઘાલી આંચ આપવી જેથી સત્વ નીકળે છે.

૮. **અશુદ્ધ મનસિલ ભક્ષણ દોષની શાન્તિ**—ગાયના દુધમાં મધ મેળવી ત્રણ દિવસ પીએ તો અશુદ્ધ મનસિલના દોષથી મુક્ત થવાય છે.

૯. **મનસિલ અનુપાન**—લીંડીપીપર, લીંબડાની લીંબોલીની મીંજ અને મનસિલ એ ત્રણને કારેલીના પાનના રસ સાથે ઘુંટી ગોળી કરવી, એ ગોળી ખાવાથી ત્રિદોષ-જ્વર મટે છે. મનસિલથી બમણું શંખનું ચૂર્ણ અને મનસિલથી અર્ધ ભાગ કાળાં મરીનું

ચૂર્ણ, અને મરીના ચૂર્ણથી અર્ધ ભાગ સીંધવખાર એ બધાંને એકત્ર ખલ કરી અંજન કરવાથી નેત્રના ઘણા રોગો મટે છે. મધ સાથે અંજન કરવાથી વીયટરોગ, તિમિર અને ફુલું મટે છે. દહીના પાણી સાથે અંજન કરવાથી અર્બુદરોગ મટે છે. લીંડીપીપર કાળાં મરી અને મનસિલને પાણી સાથે ખળ કરી ગોળી કરી મુકવી તે ગોળી પાણીમાં ઘસી અંજન કરવાથી ભુગ્નનેત્ર સન્નિપાત મટે છે. એજ ગોળીનું અંજનથી ભૂતો-ન્માદ અને તાવ પણ મટે છે. ભારંગ અને સુંઠ સાથે મનસિલનું સેવન કરવાથી સ્વાસ રોગ મટે છે. સોનાના વર્ક સાથે ખાવાથી વિષનો નાશ કરે છે, અરડુસાના પાનના રસમાં સુંઠ મરી પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી તે સાથે મનસિલ ખાવાથી ઉધરસ મટે છે. મનસિલ એલાયચી, સુરમો, હીરાકશી, ઘરમાં રસોઈ કરવાની જગાએ ચોટે છે તે ધુમાસ, મોથ; રાળ, લોદર અને ગોરોચન કિંવા હળદર એકત્ર વાટી સરસિયા તેલ સાથે લેપ કરવાથી કિલાસકુષ્ટ, ખસ, ભગંદર, ઇંદ્રલુપ્ત અને અર્ધરોગનો નાશ કરે છે.

(અપૂર્ણ.)

મ્હારૂં શરીર સુધારી શકશો ?

પ્રિય પાઠક મહાશયો !

મારા ઔષધાલયમાં હું નિત્યકર્મથી પરવારીને ગયો, એ સમયે દરદીઓ હમેશની રીત પ્રમાણે આવીને બેઠા હતા. માણસો ઘણા હોવાથી હું પ્રત્યેકપ્રતિ લક્ષ આપી શકયો નહોતો. શનૈઃ શનૈઃ અનુક્રમવાર હું દરદીઓના મનનું સમાધાન કરતો તેમને દવા વગેરે આપી વિદાય કરતો ગયો. આ સમયે અગિઆર વાગ્યાનો સુમાર હતો. દવાખાનામાં હવે કોઇ રહ્યું નહોતું, માત્ર ટપાલવાળો મૂકી ગયેલાં કેટલાંક વર્તમાનપત્રો અને કેટલાક દરદીઓના તેમજ સંબંધીઓના આવેલા પત્રો શિવાય કશું હતું નહિ. મેં તેમાનાં કેટલાંક જરૂરી પત્રો જુદાં કાઢી બાકીનાં ઉપરટપકે જોઇ ગયો. એ અરસામાં એક મનુષ્ય કે જેને આવ્યે માત્ર પાંચ સાતેક મિનિટ થઈ હશે તેણે મારા પત્રો વાંચી રહ્યા પછી બુમ મારી—'દાકતર સાહેબ, અનેક ઉપચારો કર્યા, દાકતરોને, વૈદ્યોને, હકિમોને, અને સાધારણ ઉપચારકોને મેં તેમણે માગ્યા એટલા પૈસા આપ્યા, વર્તમાનપત્રોમાં પ્રસિદ્ધ પામતી જાહેરખબરોમાં હદ ઉપરાંત દ્રવ્ય વ્યય કર્યો, સાધારણ માણસોએ બતાવેલી તમામ યુક્તિઓ સાધી; પરંતુ એકે ઉપાયે હું સુખી થઇ શકયો નહિ. મહેરબાની કરીને તમારાથી મગાય એટલા પૈસા માગો, પણ કોઈ ઉપાયે મારૂં શરીર સુધારી શકશો ?'

તેની આ વાત મેં વર્તમાનપત્રો, આપ્તજનોના પત્રો વગેરે એક બાજુએ મૂકી લક્ષ પૂર્વક સાંભળી. એ દરદી પ્રત્યે મારૂં લક્ષ તેના આવવા પૂર્વે કરતાં તેની વાત પૂર્ણ થઈ રહ્યા પછી વિશેષ વળ્યું. ત્હેના સારા ભાગ્યે એ વખતે કોઈ દરદી દવાખાનામાં રહ્યો નહોતો, અને નિયમ કરતાં સહેજ મોડે આવેલા એ દરદીની વાત સાંભળી મને પણ તેમાં આનંદ અને ખેદ ઉપજતો હોવાથી, તેની સંપૂર્ણ હકિકત જાણવા ઇચ્છા પ્રકટી, અને ત્યાર પછી તેનું શરીર મેં ખાત્રી પૂર્વક તપાસ્યું. તેમાં નીચે પ્રમાણે ચિન્હો તેના શરીરને વિચારથી અને દેખાવાથી તપાસતાં માલુમ પડતાં હતાં.

તેની આંખો ઉંડી ઉતરી ગઇ હતી. તેનું કપાળ નિસ્તેજ અને કરચોલીવાળું બની રહ્યું હતું. માથાપરના કેશ ભૂંખરા પડી ગયા હતા. દાંત કાળા ને વચમાં થૂલ વાળા હતા. જીભ કાળી ને ચીરા પડી ગયેલી હતી. શરીરમાંથી રક્તકણો મોટા પ્રમાણમાં ઘટી ગયાં હતાં. હાથમાં પણ જાડી ચામડી બની શુષ્ક થઈ ગઈ હતી. શરીરપર ચરબીનો ભાગ વધારે પ્રમાણમાં ઘટી ગયેલો દેખાતો હતો. ઉપરનું ખોખું માત્ર હાડપિંજર સમાન દૃષ્ટિ આગળ ખડું રહેતું. છાતીમાં હૃદય, પ્રસંગે મંદ અને પ્રસંગે વેગમાં અવાજ આપતું હતું. શ્વાસનળીઓમાં મંદ કફ (Slight cough) બાઇનૅાર મહ્લ્સથી જણાઇ આવતો હતો. અન્નપર તેને બિલકુલ રૂચિ હતી નહિ. ખાધા પછી પેટમાં ઘડ્લડાટ ચાલુ થતો. ઝાડે જવાની ઇચ્છા થતી પણ બરોબર ખુલાસાથી પેટ સાફ થતું નહોતું. રેચ લીધાથી દરદ વિશેષ અને વિશેષ વધતું અને પેટ વધારે કઠણ બનતું. પેશાબ વારંવાર પણ થોડો, વધતો ઉતરતો હતો. માથું આખો દિવસ ચઢેલું (Headacte) રહેતું. જ્ઞાનેન્દ્રિઓ યોગ્ય રીતે ખબર આપી શકતી નહીં, મગજ ભારે ને અવ્યવસ્થિત જણાતું. આખો દિવસ બેચેનીમાં, આળસમાં પસાર થતો. દિવસે દિવસે અનાજ ઓછું ખાવાથી અને દરદ વધારેને વધારે બળવાન થતું હોવાથી દરદી હવે છેકજ નંખાઇ ગયો હતો.

એ દરદીનું નામ પ્રાણશંકર હતું. તેના પિતાનું નામ શંકરલાલ હતું. પ્રાણશંકરની ઉમર બાવીશેક વર્ષની હતી. તેના પિતા વૃદ્ધ હતા. અને વ્યાપારનો ધંધો કરતા હતા. તેને કેટલીક બાબતો પરથી પૂછતાં તેઓ મધ્યમ સ્થિતિના હતા, પરંતુ છેક ગરીબ નહોતા. વૃદ્ધાવસ્થામાં પુત્રના આવા શરીરથી શંકરલાલ છેક નાઉમેદ થઇ ગયા હતા. પોતાનો ધંધો એક બાજુએ મૂકી માત્ર મુખ્ય ધંધો હવે શરીરની દવાઓ પાછળ ખર્ચ કરવામાં અને આ વૈદ્ય સારો ને આ દાકતર સારો ને આ હકીમ સારો એમ કરવામાં, અને એ પાછળ ખર્ચ કરવામાં વ્યવસાઇયી થઇ રહ્યો હતો. પ્રાણશંકરની સાથે માત્ર ઘેર, દુકાનપર બેસતો એક ગુમાસ્તો અને ઘરકામ કરતો ચાકર રણછોડજ હતા. મારી વાત ચિત પૂરી થતામાં આશરે પચ્ચાસેક.બીડીપર દિવાસળીઓને ભોગ આપવો પડયો હશે.

મેં હવે તેમની સાથેની વાત પડતી મૂકી. નોકર રણછોડ બહાર હતો તેને મેં બોલાવી મારી સામે બેસાર્યો. ગુમાસ્તાને બહાર કાઢયો. પ્રાણશંકરને કહ્યું કે હવે તમારે બોલવાની વધારે જરૂર નથી, કારણ વધારે બોલવાથી ત્હમને શ્વાસ ચઢે છે, તેથી માત્ર તમે બેસી રહો અને તમારા જાણવા પ્રમાણે અને કહેવા પ્રમાણે રણછોડ તમારી ખાનગી અને વ્યવહારિક તમામ બાબતોથી જાણીતો છે તેમને પૂછી પછી તમારી દવા વગેરે માટે યોગ્ય ખુલાસો થશે. એમ જણાવી પ્રાણશંકરને નિરાંતે બેસાડી, રણછોડ સાથે તેમના શરીર સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે વાત ચાલુ થઈ.

"રણછોડ! ત્હારા શેઠને માટે તમો બધા આવ્યા છો, પરંતુ સાચું કહે કે ત્હારા શેઠે શરૂઆતથી અદ્યાપિ પર્યંત કોની કોની દવા ચલાવી અને તેમાં શી રીત થતી ગઇ!"

"દાકતર સાહેબ! પ્રથમ અમે અત્રેથી ત્રણેક માઇલ પર આવેલા એક હોસ્પીટલ આસીસ્ટન્ટની દવા કરાવી, તેનાથી એક દિવસ સારૂં થાય અને એક દિવસ વધારે થાય. તેણે તો પછી રેચક-દવાઓ પુષ્કળ આપી અને એવામાં અમારા શેઠની શક્તી

ઘટી ગઈ. પછી અમારા મોટા શેઠ તેમને લઇને ડૉ. પીરોજશા પાસે ગયા તે સારો ને પ્રખ્યાત દાકતર હતો. તેમણે પણ યોગ્ય ઉપાયો કર્યા, છતાં વીસેક દિવસ તેમની સારવારમાં રહેવા છતાં પણ જોઇયે તેવો આરામ ન થયો. વળી અમને મોટું દુઃખ તો એ નહતું કે તેની જોડે પાંચ મિનિટ પણ વાત થઇ શકે નહીં. સાર બાદ સિવિલ સર્જ્યનની દવા કરાવી, તે તો કહે કે આમાં શું છે, થોડા દિવસમાં આરામ થઇ જશે, કહી પ્રથમ તો રેચ આપ્યો, પ્રથમ દવા કરાવતાં રેચથીજ અમારા શેઠ લબડી ગયા હતા ને ડૉ. પીરોજશાએ મહા મહેનતે તેમાંથી કાંઇક શકતી પેદા કરાવી હતી, એવામાં અપાયેલા રેચે તો અમારા શેઠને તદન અશક્ત કરી નાંખ્યા. રાત્રે અમે સર્વે તેમને ઝાલીનેજ બેશી રહ્યા હતા. હવે ઇંગ્રેજી દવા છોડી દીધી. બે માસ તો અમે દવાજ કરાવી નહિ. પછી સોમેશ્વર વૈદને ત્યાં તેડી ગયા. તેણે એકવીસ દિવસનાં સવાર સાંજ ઉકાળામાં નાંખી પીવાનાં પડીકાં આપ્યાં. તેનાથી સહેજ આરામ થયો એટલામાં સોમેશ્વર વૈદ યાત્રાએ ગયા તેથી દસેક મૈલ છેટે મણિશંકર વૈદને બતલાવવા લેઈ ગયા. તેમણે પચ્ચીસ રૂપીઆ, શરૂઆતમાં વીસ અડધું મટયે ને પંદર રૂપીઆ પુરૂં મટયે લેવાના કહી દવા આપી. શરૂઆતના રૂપીઆ આપી હમે દવા લેઇ ઘેર આવ્યા એક, બે, ત્રણ દિવસ દવા ખાધી કે શેઠને રૂંવે રૂંવે ફૂટી નીકળ્યું. ત્યાં ગયા ત્યારે વૈદે કહ્યું કે એતો મટવાનું લક્ષણ છે. શરીરમાં જે બિગાડ હશે તે એમ પરશેવા વાટે નીકળી જશે. માટે લેશ પણ ગભરાશો નહી. અને જો એ સમાવવું હોય તો હમણાંજ એક સાત રૂપીઆની શીશી આવી છે તે એક યોગિ મહાત્માએ બનાવી છે તે વાપરો તો તમામ મટી જશે. અમારા શેઠે કહ્યું કે તમારી પૈઠણ પ્રમાણે પૈસા માગો, અને અમને મટાડો; વૈદે કહ્યું એ મટશે પણ જુઓ આ શીશી ઘણી સારી રીતે સર્વોત્તમ છે. તેનાથી ઘણો ફાયદો થયો છે. વળી આ મહાત્મા મારા ગુરૂ છે. મારા ઘરની દવાઓ તમારા પૈઠેલા પૈસામાં આપું પણ આ પારકી શીશી મ્હારાથી ખાદખાઇ શી રીતે અપાય. પણ પ્રાણશંકર ભાઇ તમારે લેવી હોયતો લ્યો અથવા ના લ્યો એ તમારી મરજી ઉપર છે, પણ દવા તો ઘણીજ કીંમતી છે. અમારા શેઠ લોભાયા અને શીશી પૈસા આપી લીધી. તે દવા પુરી કરી પણ તેનાથી કાંઈ આરામ થયો નહિ. શરીરપરનું ફુટવું ઘી તથા ચણકબાબથી સારૂં થઇ ગયું. હવે દવા ના કરાવવી એવો અમારો નિશ્ચય હતો; પરંતુ આઠેક મહિના પછી સફરૂદિન કરીને એક હકીમ ફરતો ફરતો આવ્યો, તેની પાસેથી સુવર્ણ માત્રા અડતાલીસ રૂપીઆ આપીને લીધી, હકામ ગયો અને દવા ચાલુ થઇ પાંચેક દિવસ થયાને શેઠને શરીરે આકળ વિકળ પેદા થઇ. દવા બંધ થઈ. ત્યાર પછી જાહેર ખબરોપર પડયા. ત્યાં પણ પાંચ પચ્ચીસ ખરાબ કર્યા. આમ બે ત્રણ વરસ નીકળી ગયાં. હવેતો સાહેબ ! તમે પરમેશ્વર થાઓ ત્યારે અમારા શેઠને આટલું આજ રતન છે. પરમેશ્વર કરે ને તમને યશ મળે. એટલે અમારે સઘળું મળયા. દાકતર સાહેબ ! અમારા શેઠ મટયા પછી પાછળ જુવે તેવા નથી."

મેં કહ્યું—રણછોડ! વારૂં કહે કે ત્હારા શેઠ શું જમે છે ? પ્રથમ તે શું જમતા હતા ? અને દાકતરોએ શી સલાહ આપી હતી?

તેણે કહ્યું—'સાહેબ ! હું સાત ચોપડીઓ ભણ્યો છું. શેઠે ઘરખાનગી કામ માટે મને રાખ્યો છે. હું ઘણા વખતથી રહું છું તેથી મારા પર સૌનો વિશ્વાસ છે. શેઠને

મંદવાડ થયો ત્યારથી માત્ર હું એકલોજ તેમની આગળ રાત્રિ દિવસ રહું છું. દવા પાવી પણ મારા હાથે અને હું તેમની જ્ઞાતિનો છું, મારાં મા બાપ નાનો હતો ત્યારનાં સ્વર્ગસ્થ થયાં, અને પછી આ મારાં મા બાપ થયાં. ખાવા પીવામાં હુંજ આગળનો આગળ રહું છું. તેમને ખાવાનો ઘણો શોખ છે. ખાવામાં એક બે શાક, એક બે અથાણાં, ચટણી, મુરબ્બો તથા ભજીઆં શિવાય ચાલતું નથી. તીખું તમતમું હોય તો જમે. દવાઓમાં દાકતર ચરી પળાવતા નહોતા તેથી ત્યાં પણ જમવાનું તો એવુંએજ. વળી અમારા શેઠને ચા તથા બીડીનો શોખ વિશેષ છે. સવારે બપોરે તથા સાંજે ત્રણ વખત સારો ઉનો જલદ ચા પી જાય છે. અને સવારથી સાંજ સુધી મોંમાં બીડી શિવાય તો ચાલતું નથી. દુકાનનું કામ એટલે મોટા શેઠની વૃદ્ધાવસ્થામાં તો તેઓ ઘર છોડી જતા નથી. અમારે ત્યાં ગાંધીની ઘણી જાણુસો રહે. લગાર માથું દુઃખે તો દવા ચાલે. અને એમની પાછળ બધાં જુએ. પંદર દિવસે આખા ઘરમાં ઉજાણી થાય. તે વખતે જમવાની તો સાહેબ વાતજ ના કરવી. અહો! શો જમવાનો સ્વાદ! સાક્ષાત્ ઇંદ્રને પણ એ વૈભવ નહિ હોય. સાહેબ! રોજ શેઠના પેટમાં અધશેર ઉપરાંત ઘી સ્વાહા થાય છે. અને વૈદો તો શિરોજ ખવરાવતા. ભાઈ સાહેબ! તમે તો પરમેશ્વર જેવા છો પણ અમારા શેઠ બહુ શોખીન અને લ્હેરી જીવ છે. અમે કદાપિ મોટાં શહેરમાં જઇએ તો અમારી પાછળ પૈસાનો તો વરસાદ વરસેજ. કોઈ શોખીન સ્ત્રી પાછળ તો ભાઈ પૈસાને રેલા માફક વેરે. પણ આતો 'તમનેજ કહું છું કે ભાઇનો શોખ એવો તો છે કે મોટા રાજાના છોકરા પણ એ ભોગવતા નહિ હોય. હવે તો તમારા આશરે છે.'

તેણે આટલું કહી વાત ટુંકાવી. તેની સઘળી વાત ઉપરથી મેં અનુમાન કર્યું હતું કે આ દરદી માત્ર પોતાનાજ કૃત્યોના પરિમાણથી પીડાય છે, તેનું દરદ ત્રણ કારણથી વધ્યું છે. પુષ્કળ તીખાં તમતમાં ખાવાં. વિષય ભોગવવો અને ઉપરા ઉપરી દવાઓ. આ ત્રણે જો લગામિત કરવામાં આવે તો શેઠને આરામ થાય. મેં કહ્યું-'શેઠ જો તમારે મટાડવાની તિવ્રેચ્છા હોય તો અહીં પંદર દિવસ રહો. અહીંઆંથી એક માઇલ પર શ્રી સિદ્ધેશ્વર મહાદેવનું પૂણ્યકર સ્થળ છે ત્યાં સાધારણ આનંદ આપનાર બે ત્રણ ધર્મશાળાઓ છે. અને અડધો મૈલ આસપાસ ઝાડી છે. ત્યાં ભય નથી. કારણ પાછળ ચોરત૪ લોકો ખેતરોમાં વાસો રહે છે. વળી જંગલી પ્રાણિ નથી કે તે તરફની તમારે બીક રાખવી પડે. અને વિશેષમાં તમારો ખોરાક તદ્દત સારો, સાદો ને પચે તેવો હોવો જોઇએ. બીડી તથા ચા જો છોડો તોજ મટે. અને એટલા દિવસ જેમ વનવાસી પોતાનું આયુષ્ય શુદ્ધ રીતે ગાળે છે તેમ ગાળો તોજ મટે. પ્રાણશંકર! હવે તમે જો આ ચાલુ સ્થિતિમાં રહેશો તો તમારી જીંદગી ઘણી જોખમમાં આવી પડશે. શરીર એ શું છે તેનો સ્વપ્ને પણ તમે વિચાર કર્યો નથી. તમારૂં આવું વર્તન ખરેખર ધિક્કારવા પાત્ર છે. તમારી જીંદગી બચાવવાને તમે તિવ્રેચ્છા વાળા હો તો મારી સૂચનાનો અમલ કરો અને અત્રેથી હું ત્હમને સર્વોત્તમ દવા આપીશ. તે દવા કિંમતી છે. દરેક દાકતરો પાછળ તમે મહિનો મહિનો ખરચ કર્યો પણ હું તમને મારી સારવાર તળે પંદર દિવસ રાખવા માગું છું અને એમાં તમને ઠીક લાગે તો તમારે ત્યાં મટતાં સુધી રહેવું. પણ આ કામમાં તમારી પાસે મારે ત્રણ પ્રતિજ્ઞાઓ કરાવવી છે, જો એ કે હું આ કામ કરવા શક્તિવાન છું, આ કામ કરવામાં મારી પૂર્ણ

શ્રદ્ધા છે, અને આ કામ કરવું એ મ્હારે મન સહેલ છે. આ ત્રણ વાક્યો તમારે એક કલાકે ત્રણ વખત વાંચવાં, વિચારવાં અને એ પ્રમાણે વર્તવું.

મારો બોધ નૌકાને ભર જોખમમાં નાંખનાર પ્રાણશંકરે સ્વિકાર્યો, અને પિતાને જણાવ્યું કે મ્હારે કેટલાક દિવસ અત્રેજ રહેવાનું થશે માટે તમે ચિંતા કરશો નહીં. આપણા વૃદ્ધ કાકાના પુત્ર આનંદ શંકરને મારી પાસે મોકલશો. એમ જણાવી તેમણે મારી સૂચના અમલમાં મૂકી. મેં માત્ર શુદ્ધ પાણીજ તેમના મનને આનંદ આપવાને શ્રદ્ધા બેસારવા આપ્યું. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોથી તેમણે દિવસે દિવસે આરોગ્ય અનુભવ્યું અને થોડા માસમાં તે પૂર્ણ નિરોગ થયા. પણ તેણે કેવી રીતે આસ્તા રાખી કામ લીધું તે તેનાજ વચનમાં અત્ર ટાંકી બતાવું છું.

મ્હારા પ્રિય દાક્તર સાહેબની સૂચનાથી ખરેખર! મેં પુનઃ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું અને ભારતવર્ષમાં મ્હારા જેવા આરોગ્યશત્રુ સ્વહિતને માટે જો તેઓ આમ નિશ્ચયથી પ્રયત્નમાં જોડાતા રહે તો તેઓ પોતાનું શારીરિક બળ સંપૂર્ણ રીતે વધારી શકે. સઘળા સંજોગો જોતાં એ નિશ્ચય સિદ્ધ થાય છે કે **પૂર્ણશ્રદ્ધા, પૂર્ણનિશ્ચય અને પૂર્ણ પ્રયત્નથી મનુષ્ય પોતાને ધારે તેવો કરી શકે.**

* * * *

પ્રાતઃકાળમાં હું સઘળા દિવસો કરતાં વહેલો ઉઠયો. શૌચ આદિ કાર્યોથી પરવારી, હું ફરવા માટે મારા નોકરને સાથે લેઇ ગયો. હું અશક્ત હતો, પરંતુ અપાયેલી સૂચનાઓ ઉપર અને તેથી વિશેષ મ્હારૂં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાપર હવે મ્હારા વિચારો સદૃઢ થયેલા હતા. ધીરે ધીરે મેં આગળ ચાલવા માડ્યું એટલામાં નીચેનો ધ્વનિ મ્હારા કર્ણું અથડાતો, પ્રાતઃકાળના સુશાન્ત શીતલ પવનમાં અદ્રસ્ય થતો, મ્હારા હૃદયમાં અમિરસ પ્રેરતો ચાલ્યો ગયો.

કૃષ્ણ ઘેલા, ક્યાં ચાલ્યા ગયા મૂકી વનમાં,
મૂકી વનમાં, પ્રકટાવી આતસ આ તનમાં.—કૃષ્ણ.
નાથ ઘેલા, વ્હેલા પધારો વૃંદાવનમાં,
શાન્તિ પ્રકટે, અજબ રસ રેલે નયનમાં—કૃષ્ણ.

* * * * *

ધ્વનિ કરનાર કોણ છે એ જાણવાની જીજ્ઞાસા થઇ. કેટલીક ઝાડી વટાવી આગળ ગયા. ત્યાં એક કૃષિકાર પોતાના ખેતરમાં હળ ખેડતો હતો. ઉપરની લીટી વારંવાર બોલતો બળદને 'ખમા ખમા' કહેતો પોતાના કાર્યમાં લીન થયેલો હતો. દશેક મિનિટ હું ત્યાં ઉભો હતો. એટલે હળ મારી પાસે આવ્યું. મેં કૃષિકારને પૂછયું 'ભાઇ! તમારૂં નામ શું?'

તેણે જવાબ આપ્યો. 'ગોવિંદભાઇ'

'તમે ક્યારના આવી આ ધંધો શરૂ કર્યો છે?'

તેણે જવાબ આપ્યો. 'ભાઈ એક પ્રહર રાત્રિ રહેતાં અમે રોજ ઉઠી વહેલા ખેતરમાં આવીયે છીયે: ભાઈ! અમારો ધંધો અમારે કર્યા શિવાય કેમ ચાલે?'

'આપ ક્યાં સુધી ખેતરમાં રહો છો?'

૧૦ બને ત્યાં સુધી રાત્રિના આઠ કલાક શાન્ત પણે નિદ્રાવશ થવું. સુતાં પહેલાં વિરોધ વિચારોનો ઉચ્છેદ કરવો, અને આરોગ્યના નિયમોનું સ્મરણ કરતાં પ્રભુની ઉદારતાનું લક્ષસ્થાન સ્થાપી નિદ્રાધિન થવું.

૧૧ પુનઃપુનઃસ્મરણમાં રાખવું કે "અન્ન તેવો ઓડકાર." જેવો ખોરાક તેવી અસર. તેથી બને ત્યાં સુધી તો તદ્દન સારો-સાદો-પચે તેવો-આરોગ્ય અર્પનાર જ ખોરાક ગ્રહેવો.

૧૨ આરોગ્યના નિયમોનો ભંગ કરનાર ચોરથી પણ અધિક શિક્ષા ભોગવે છે. ચોર પોતાની કૃતિથી કેટલોક સમય બંધનમાં રહે છે, પરંતુ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોથી વિદૂર, બદ્ધ છવને પોતાની કૃતિનું ફળ ભોગવવા ઘણો સમય તૈયાર રહેવું પડે છે.

૧૩ જમતાં જમતાં પાણી પીવું નહીં. જમ્યા અગાઉ એક કલાકે અને જમ્યા પછી બે કલાકે જળ પીવાથી જઠર પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરી શકે છે.

૧૪ આરોગ્ય મળવાથી મન પ્રફુલ્લ રહે છે. મનની શક્તિ ખિલવાથી આધ્યાત્મિક શક્તિ સતેજ થાય છે.

૧૫ આપણાં શાસ્ત્રો એવા નિયમોનું પ્રતિપાદન કરે છે કે જે મનુષ્યને હમેશાં ઉચ્ચાશયપર સ્થિત થવા સંબોધે છે.

૧૬ શરીર દેખાતું હાડપીંજર અને રક્ત, માંસનું છે. પણ તેનું જ્ઞાન સમુદ્રમાં પથરાયેલા અગણિત મૂલ્યવાન રત્ન, માણેક, હીરા, મોતીથી પણ અધિક કિંમતી છે. યોગિયોને સિદ્ધોને-મહાત્મીઓને, સજ્જનોને તે એક કર્ત્તવ્ય ભૂમિકાનું પ્રશસ્ય રત્ન સમજાય છે. આપણે જાણીયે છીએ કે અન્ન જઠરમાં જાય છે. ત્યાં પચેછે. તેનું રક્ત થાય છે. તે અભિસરણ કરે છે. અને પછી છવનને નિભાવે છે. આટલી ન્હાની વાત તેઓની કર્ત્તવ્ય ભૂમિકામાં એક ગંભિર અને ગુપ્તજ્ઞાનનું દાન આપનાર થઈ પડે છે.

૧૭ કાળા માથાનું મનુષ્ય શું ન કરી શકે? તે ધારે તે કરવા શક્તિવાન્ છે. ઇતિહાસો-પરથી લૈાકિક પ્રચલિત વાતો ઉપરથી, અને એ શિવાય ઘણા વિચારોથી શું આપણે નથી જાણી શકતા કે તેઓનાં કાર્યો આપણી સ્મૃતિપટપર આશ્ચર્ય અને અસંભવિત-પણું પ્રકટાવે છે? પણ એ મિથ્યાદોષારોપણ આપણી બુદ્ધિની, આપણા નિયમોની, આપણી શ્રદ્ધાની, આપણા પુરૂષાર્થની ખામીજ દર્શાવે છે. તેવું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરતા તેવાં કાર્યો સાધવા સર્વદા શક્તિવાન્ છે.

૧૮ મહાજનોનાં વાક્યોપર અવિશ્વાસ અથવા અશ્રદ્ધા તે આપણી કર્ત્તવ્ય ભૂમિકામાં મહાન પ્રતિબંધક શત્રુઓ છે. તેના રહસ્યનો રહસ્ય સમજવા પર્યંત ખૂબ ઉંડા ઉતરી વિચાર કરવો. પછીથીજ અને તેટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં સુધી તેમની વાતોનો અસ્વિકાર કરવાને આપણને હક નથી.

પત્ર પુરો થયો. તેનાપર પુષ્કળ વિચાર કર્યો. અંતમાં અંતરયામિ પરમાત્માએ પ્રેરણા કરી કે ઉઠ! શું બેશી રહ્યો છે. શિઘ્ર પ્રયત્ન કર પ્રયત્નના અંતે વિજય છે. અને એજ પ્રમાણે આરંભ થયો.

સાંજના દાક્તર સાહેબ મળ્યા. તેમના પત્રપર તેમણે વિવેચન કર્યું. અને એ વિવે-ચન આ જીંદગીમાં તો એક ક્ષણપણ મારી સ્મૃતિથી બહાર નહીંજ રહે. આજ નિય-

મથી, અને આજ પદ્ધતિથી મેં છેવટે પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. આના સ્મરણ ચિન્હ તરીકે મેં દેવાલયની પૂર્વ દિશાયે એક ન્હાનું આરોગ્યમંદિર બંધાવ્યું. ત્હેમાં પૂર્ણ પ્રકાશ મને ચોખ્ખી હવા આવજાવ કરવાને માટે પૂરતી સગવડ રાખી તેના મુખ ભાગે મેં સુવર્ણ અક્ષરથી ચિતરાવ્યું કે "आरोग्यने ईच्छनार मंदिर—आरोग्यमंदिर." પછી જે નિયમો મેં પાછળ જણાવ્યા છે તેમને વિવિધ પ્રતોમાં જ્યાં ત્યાં જડાવી દીધી. નિબંધ પૂરો કરતાં આ જ્ઞાન આપનાર મ્હારા પરમાર્થી ડૉક્ટરનો આ સ્થળે ઉપકાર ભૂલવો નહીં જોઇયે. કારણ જે ડૉક્ટર આરોગ્યના નિયમોથી દરદીઓનું વાસ્તવ-હિત સાધી શકે છે તેજ મહાન્ પરમાર્થી છે અને ત્હેમની કર્તવ્ય સ્થિતિમાં એવાજ ઊંડ પદે મૂકાય છે. પરમાત્મા! મ્હારી માફક મ્હારા આર્યબંધુઓમાં પણ એ સિદ્ધાંતોને સ્થિત કરો કે आरोग्यशास्त्रना नियमोना यथार्थ पालनथीज यथेच्छ आरोग्य प्राप्त थाय छे—ॐ श्री हरि!

બહિર અને અંતરશુદ્ધિ.

મહાત્મા જીસીસ ક્રાઇસ્ટે યાહુદી ફેરીશીઓ અને ધર્મગુરૂઓએ બાઇબલમાં કહ્યું છે કે "તમે લોકો બહારથી સફેદ, ધોળેલા કબરસ્તાન જે ઉપરથી સુશોભિત દેખાય છે પરંતુ અંદરથી મુડદાંઓનાં હાડકાં અને સર્વ જાતની ગંદકીથી ભરેલા હોય છે, તેના જેવા છો."

ખરી વાત છે કે, ઉપરના શબ્દો અધ્યાત્મિક પવિત્રતાને લાગુ પડે છે. પરંતુ આજ શબ્દો શારીરિક પવિત્રાને પણ લગાડવા ઘણા અનુકૂળ છે. ઘણા માણસો વારે ઘડીએ સ્નાન, શરીરની ચંપી, હજામત અને બીજાં કેટલાંક સાધનોવડે ખરેખર બહારથી રૂપાળા અને ચોખ્ખા હોય એવા દેખાય છે. પરંતુ ગંધાઇ રહેલી હવામાં દિવસોના દિવસ ગુજ-રવાથી, આળસુ જીવન અને અતિ આહારથી શરીરની અંદર એટલી બધી ગંદકી થાય છે કે બહારની સ્વચ્છતા ગમે તેટલી હોય તો પણ તેની બરાબરી કરી શકતી નથી.

ડૉક્ટર સી. એસ. કાર. એમ. ડી કહે છે કે "એક દિવસ હું બહારની પવિ-ત્રતાની સર્વોત્તમ પ્રતિમારૂપ એક સુંદરી કે જે સવારનાં સુશોભિત વસ્ત્ર પહેરીને એક કૉચ ઉપર ચઢેલી ને મારી સાથે વાત કરતી હતી. રત્નજડિત વીંટીઓવાળી આંગળીઓ ગૌર વર્ણની ઘાટદાર હતી. તેના કેસ નરમ રેશમ જેવા અને સુગંધીવાળા હતા, તે પ્રાતઃ સ્નાન કરીને તરતજ આવી બેઠી હતી. તેથી તેની સુંદર ત્વચા ઉપર એક ડાઘ સરખો પણ જણાતો નહોતો. તેના હાથ પગના નખ ગુલાબી રંગના સ્વચ્છ અને ચળ-કતા કરેલા હતા. તેના સ્ફટિક જેવા દાંત બન્ને પ્રવાળી રંગના હોઠની વચ્ચે ચળકી રહ્યા હતા. ટુંકામાં જે એક સ્ત્રીના સૌંદર્યના સર્વોત્કૃષ્ટ આદર્શરૂપ હતી. પણ આ બધા બહા-રની ચોખ્ખાઇના દેખાવ નીચે એવી ટીક્કાશ હતી કે જે ઉપરથી ખુલ્લી હવામાં કસર-તનો અભાવ અને હવાના અવર જવર વિનાના શયનગૃહમાં સુવાની ટેવ જણાઈ આવતી હતી. અમે જે દિવાનખાનામાં બેઠા હતા ત્યાંની હવા ઉન્હા પાણીની નળીઓ

વડે ગરમ રાખવામાં આવતી હતી, તેમ ત્યાંની હવા જરા પણ હાલતી નહોતી. વળી શ્વાસોશ્વાસથી વિષમય બનેલી હવાને કાઢીને તાજી હવા દાખલ થવા માટેના માર્ગ રાખેલા નહિં હોવાથી, એકની એક હવા ફરીથી શ્વાસમાં લેવી પડતી હતી. બહારની ખુલ્લી હવામાં કોઈ પણ જાતની કસરત કરવાનો કંટાળો, બંધકોશ તથા હોજરી અને આંતરડાંમાં ખોરાકનું થતું કોહવાણ અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતાં ઝેરોથી વિષમય બનેલું લોહી અને શરીરમાંથી જે પદાર્થોને કહાડી નાંખવા જોઇએ તે તેના શરીરમાં એકઠા થવાથી આખું શરીર યુરીયા જેવા રોગજનક ક્ષારો અને કાર્બોનિક ઍસીડ ગૅસ વિગેરેથી પુર્ણ રીતે વિજાતીય તત્વોથી ભરાઇ ગયું હતું.

અમે વાત કરતા હતા એટલામાં બહાર રસ્તા ઉપરથી પાવડાવતી બરફ ઉખાડવાનું કામ કરતો એક પુરૂપ ત્યાં આવ્યો. તેનો દેખાવ બહારથી એક ગામડાના રોચા જેવો હતો. આખો દિવસ જરાપણ કામ કર્યા શિવાય તેને બેશી રહેવું ગમતું નહિં. તેના દેખાવ ઉપરથી તો એમ લાગે કે આખા વરષમાં તે એકવાર ભાગ્યેજ સ્નાન કરતો હશે. તેના લાંબા રાતાં વિશાળ કાંડાં તેના મેલા કોટની બાંહ્યમાંથી બહાર દેખાતાં હતાં. ને કોટની અંદર વળી અત્યંત પરશેવાથી ભીંજાયલું પેરણ હતું. મેશ, મેલ, અને ધૂળનું તેના હાથ અને ગળા ઉપર પડ બાઝેલું હતું. તેના નખ વધેલા અને તેમાં મેલ ભરેલો હતો. તેના દાંત કાળા અને સાફ કર્યા વગરના હતા. પરંતુ આ સર્વ અસ્વચ્છતા નીચે બરફ ખોદવાની લાભકારક કસરતથી ફેફસાંમાં લેવાતા પ્રાણવાયુના મ્હોટા પ્રમાણથી શુદ્ધ અને સત્વમય બનેલું ગુલાબી લોહી તેનામાં વહેતું હતું. તેના ગરદનની બાજુએ ધબકતી રક્તવાહિનીઓમાં ઉછળતું લોહી નજરે પડતું હતું. વારેઘડીયે થતા ઉપવાસ, ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડે શરીરે કરવાં પડતા કામ વિગેરેથી પેલી કૉચ ઉપર પડેલી સુંદરીની માફક અજીર્ણ ખોરાકનું કોહોવાણ અને તેથી શરીરની સપ્તધાતુઓને વિષમય બનવાનો પ્રસંગ આવતો નહી. આ બન્ને સ્ત્રી પુરૂપ તરફ મેં દ્રષ્ટી કરી. તેની શેઠાણીએ પૈસા આપવા માંડ્યા તે લેવા જેવો તે તેની નજીક ગયો કે તેની મલીનતા જોઈ. તે સુંદરીને સુગને લીધે કમકમી આવી. પેલો પુરૂપ બહારથી મલીન પણ અંદરથી ચોખ્ખો હતો. પેલી સુંદરી બહારથી ચોખ્ખી પણ અંદરથી અત્યંત મલીન હતી.

જેવો પેલો પુરૂપ બહાર ગયો કે પેલી સુંદરી મુખ મરડી તિરસ્કાર ભરેલી રીતે કહેવા લાગી કે 'આવા ગંદા પ્રાણીના સંબંધમાં આવવું કેટલું ભયંકર છે? તમે તેના હાથ જોયા તે કેટલા બધા ખરાબ હતા? તમે તેના વધી ગએલા અરે મેલથી ભરેલા નખ, ઓળ્યા વગરના ઉડતા મેલા વાળ, તેના ગંદા કાળા દાંત, વિગેરે જોયા? છટ્' હા, આ સર્વ મેં જોયું હતું, પણ મેં વધારામાં બીજાં કેટલાંક વાનાં પણ જોયાં હતાં. કે જે સુંદરીની દ્રષ્ટીએ ચડ્યાં નહોતાં. મેં બહારની દેખીતી મલીનતા નીચે ચોખ્ખી હવાના પ્રાણવાયુથી વિશુદ્ધ અને આરોગ્યવર્ધક ચાલી રહેલી ક્રિયા પણ જોઇ હતી. જ્યારે તે પુરૂપનું લોહી પ્રાણવાયુથી પૂર્ણ રીતે ભરેલું હતું ત્યારે તે સ્ત્રીનું લોહી તો વિષમય કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસથી ભરેલું હતું. જ્યારે તે પુરૂપનું શરીર સર્વ જાતના વિજાતીય મળથી રહિત હતું ત્યારે બહારથી ચોખ્ખી જણાતી સુંદરીનું શરીર વિજાતીય તત્ત્વોથી પૂર્ણ રીતે પુરાઇ ગયેલું હતું. મહાત્મા જીસીસ ક્રાઇસ્ટે કહ્યું હતું તેમ તે સ્ત્રી બહારથી ધોળેલી કબર જેવી

ચોખ્ખી દેખાતી હતી. પણ અંદર તો મૃત અણુઓ અને મલીનતાથી ભરેલી હતી. અસાવધપણાથી અને અજ્ઞાનપણાથી તેણે એમ થવા દીધું હતું. આ સર્વ તેની મોજ-શોખ અને આળસનું પરિણામ હતું. પેલા પુરૂષે પણ તેટલીજ અસાવધાન રીતે અને પોતાના જીવનનું શું પરિણામ આવશે તે ન જાણતાં છતાં પણ શરીરનો દરેક ખુણો ખોચરો દરેક નાડી અને રસવાહીની દરેક અવયવ અને માંસગ્રંથીઓને સ્વચ્છ અને નિરોગી બનાવી હતી. ઇશ્વરના પોતાના સર્વોત્કૃષ્ટ જંતુનાશક શુદ્ધ કરનાર ઔષધ એટલે કે ઑકસીજન અથવા પ્રાણવાયુવડે શરીરના એકેએક ભાગને વારંવાર જીવનમય બનાવ્યો હતો. અંદરથી તે છેક ચામડી સુધી નિર્મળ અને વિશુદ્ધ હતો. જો તેનામાં કંઇ પણ મલીનતા હોય તો તે માત્ર બહારજ ચામડી ઉપર હતી. પણ પેલીની મલીનતા તો વધારે ભયંકર હતી. શરીરની એક બાજુની ત્વચાથી તે બીજી બાજુની ત્વચા સુધી શરીરની અંદર સર્વ ઠેકાણે કચરોજ ભરાઇ ગયેલો હતો. જો તેનામાં સ્વચ્છતા લેશમાત્ર પણ હોય તો તે માત્ર તેની ચામડીની સપાટી ઉપરજ હતી. પણ ચામડીની ઉંડાઇ જેટલી પણ નહોતી. ડૉક્ટર કાર. ઍમ. ડી. કહે છે કે જો આ બંન્નેની સ્વચ્છતામાંથી મ્હારે એક જણની પસંદગી કરવાની હોય તો પેલા ગંદા મનુષ્યની મલીનતા જોઇ સુગ લાવી કમકમી ખાનાર સ્ત્રીના શરીરની અંદરની મલીનતા કરતાં પેલા પુરૂષની ફક્ત બહારનીજ મલીનતા હું પસંદ કરીશ.

મેં તે વખતે તે સ્ત્રીને તો કાંઈ કહ્યું નહીં. કદાચ તમને એમ લાગશે કે મારે તેમ કરવું જોઇતું હતું. પરંતુ હું તેનો કંઇ ધર્મગુરૂ કે ડૉક્ટર નહોતો. તેથી આ લેખ લખીનેજ મેં સંતોષ માન્યો છે. હું આ શબ્દો લખુંછું તે તેના વાંચવામાં આવે તેવો સંભવ નથી. અથવા જો કદાચ તે વાંચે તોપણ પોતાની રહેણી કરણીમાં ફેરફાર કરે એવો સંભવ નથી.

મારા કહેવાનો ભાવાર્થ એવો નથી કે માણસે અંદરથી શુદ્ધ રહેવું ને બહાર સ્વચ્છ-તાથી બેદરકાર રહેવું. જો અંતર તેમજ બહિર બન્ને શુદ્ધિ સચવાય તો તેના જેવું એકે ઉત્તમ નથી. પરંતુ જો તેમ ન બને તો બહારની ચોખ્ખાઇની ટાપટીપ કરતાં શરીરને અંદરથી ચોખ્ખું રાખવા આપણે ઘણીજ વધારે કાળજી રાખવી જોઇએ. આ કારણથી તેની અંતરશુદ્ધિ કરવાનો હું લોભ રાખુંછું અને તે પ્રાપ્ત કરવાને પ્રતિદિન બનતો પ્રયત્ન કરૂંછું.

અમારો અભિપ્રાય એવો છે કે આંગળાના નખ સાફ રાખવા તરફ બેદરકારી રાખ-વામાં જેટલું નુકશાન છે તેના કરતાં સવારની તાજી અને શીતળ હવામાં વ્યાયામ કરી ઉંડા શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવામાં બેદરકાર રહેવું, એ ઘણુંજ વધારે જોખમકારક છે.

વળી અમારૂં એવું માનવું છે કે હાથ પગ ધોવામાં બેદરકારી રાખવા કરતાં બંધકોશને શરીરમાં ઘર ઘાલી રહેવા દેવું તે વધારે જોખમકારક અને ઘણુંજ વધારે સુગ ઉપજાવે તેવું છે. સુભાગ્યે જો દરેક માણસ ઇચ્છે તો બહિર અને અંતર બન્ને શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તોપણ હું પુનઃ કહું છું કે જો મ્હારે બહારની અને અંદરની બન્ને શુદ્ધિમાંથી એકજ પસંદ કરવાની હોય તો ખરેખર હું બહિરશુદ્ધિ કરતાં અંતરશુદ્ધિજ પસંદ કરૂં.

હલકી વરણના લોકો જેઓ હમેશાં સ્નાન કરતા નથી તેઓ જો કે હમેશાં અંદરથી પવિત્ર હોય છેજ એવું અમારૂં કહેવું નથી; તો પણ એટલું તો ખરૂંજ છે કે બહારની

શુદ્ધિનો ડૉળ કરનાર બેઠાં ખાઉને આળસુ ઉચ્ચવરણના લેાકો કરતાં તેઓ દરરોજ શારીરિક મજુરી કરીને પેાતાના શરીરને અંદરથી હજાર ગણું શુદ્ધ રાખી શકે છે.

બહારની ટાપટીપનાં સાધનો જેવાં કે ટુથ બ્રશ, અનેક જાતની મુખની ખૂબસુરતી વધારનાર ઔષધિએ અને નખને ગુલાબી અને ચકચકીત કરનાર પૉલીસની જેટલી જરૂર છે તેના કરતાં બારી જાળીઓને રાત દિવસ ખુલ્લી રાખવી, શીતળ જળે ખુશાબર શરીરનું ઘર્ષણ કરી સ્નાન કરવાની અને સવારમાં ટંડા જળનો એક પ્યાલો પીવાની વધારે જરૂર છે.

હાલના જમાનામાં ધોબીએા સાબુ, અક્કડ અને ચળકતાં કોલરો, મુખાકૃતિ ગૌર દેખાવા માટે લગાવવામાં આવતી અનેક જાતની પાઉડરો, કૉસ્મેટીક અથવા પૉમેટમ વિગેરે બહારની ચોખ્ખાઈ અને ટાપટીપનાં સાધનો આગળના જમાના કરતાં ઘણાં વૃધી ગએલાં નજરે પડે છે. તેથી ઘણાઓને એમ લાગે છે કે આપણા પૂર્વજો કરતાં આપણે વધારે ચોખ્ખાઈ પાળીએ છીએ. પરંતુ આપણા પૂર્વજો સાદુ ભોજન, શુદ્ધ જળનું પાન, ખુલ્લી હવા, અજવાળાવાળાં તેમનાં રહેવાનાં મકાન અને પુષ્કળ શારીરિક અંગમહેનત વિગેરે સાધનોથી જેવી અંતરશુદ્ધિ તેઓ જાળવી શકતા હતા તેવી અંતરશુદ્ધિ બહારની ટાપટીપથી આપણને પ્રાપ્ત થઈ શક્તી નથી. જુના જમાનાના યાહુદી, ફેરીશીઓ અને ધર્મગુરૂઓ ધર્મની પવિત્રતાનો બહારનો દેખાવ રાખતા અને બીજી હલકી વરણના લોકો જેઓ અંદરથી ચોખ્ખા રહેતા પણ બિચારા બહારની ચોખ્ખાઇનો ડૉળ કરતા નહીં. તેવા લોકોને તેઓ ધિક્કારતા હતા તેજ પ્રમાણે પેલા ફેરીશીઓની માફક વર્તમાનકાળના બહારની ટાપટીપ રાખનાર લોકો પણ કરે છે. એટલે કે, અત્યંત ખરચાળ, કલકુટ ભરેલી અને બે ત્રણ નોકરોની મદદથીજ જાળવી શકાય તેવી બહારની ચોખ્ખાઈ નહીં રાખી શકનાર પણ અંદરથી વધારે શુદ્ધિ રાખનાર લોકોને ધિક્કારે છે.

સાધારણ રીતે ગરીબ માણસને આવી બહારની ચોખ્ખાઇ કે જેને માટે ઉચ્ચ વરણના લોકો એટલી બધી દરકાર રાખે છે તે પ્રાપ્ત કરવાનો વખત અને પૈસા વિગેરેનાં સાધનો તે બિચારાઓને મળતાં નથી. તે માટે દિલગીર થવા જેવું છે; તો પણ અતિ આહાર, ટુંકા શ્વાસપ્રશ્વાસ, આળસ, શારીરિક વ્યાયામનો અભાવ, ખુલ્લી જગોમાં રહેવા અને કામ કરવાના કંટાળાથી થતી અંતર મલીનતા કરતાં ગરીબ લોકોની બહારની મલીનતા હજાર દરજ્જે ઓછી નુકશાનકારક છે.

આપણા લોકોમાં પણ શ્રીમંતો અને સાધારણ ઉચ્ચ વર્ગના કુટુંબો તરફ આપણે નજર કરીશું તો આવીજ બહિરશુદ્ધિ દેખાશે. પરંતુ સવારમાં ચાહા, કોકો, તમાકુ પીવાની બીડીઓ, હોકા, સુંઘવાની તમાકુ, ગાંજો, ભાંગ અને મદિરા જેવા મલીન પદાર્થોનું સેવન થતું જોવામાં આવે છે એટલુંજ નહિ પણ અતિ નુકશાનકારક માંસ અને ચરબી જેવા અપવિત્ર પદાર્થની બનેલી દવાઓ જેવી કે બોવરીલ, પેપસીન, કૉડલીવર ઑઇલ, ચીકન સીરપ ઇત્યાદિ અનેક વિષમય દવાઓનું સેવન થતું જોવામાં આવેછે. તેમજ અત્યંત મસાલાવાળા ટાઢા અને ભક્ષણ કરવાને અયોગ્ય આહારનું સેવન થતું જોવામાં આવે છે. ખુલ્લી હવા, દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ, તથા વ્યાયામ (કસરત) અને હવાશીર જગાનું ઠેકાણું જોવામાં આવતું

નથી. મ્હોટાં મ્હોટાં મકાનો છતાં જેમાં સૂર્યના પ્રકાશનો અભાવ હોય છે અને મોરી, ખાળ, તાજખાંનાંથી નીકળતી દુર્ગંધથી આવા કુટુંબના માણસોનાં શરીરો વિજાતીય તત્ત્વથી વિષમય થયેલાં હોવાથી બંધકોષનું દર્દ ઠામ ઠામ ઘર કરી રહેલું જોવામાં આવે છે.

સવારના પહોરમાં મીલનાં ભુગળાંમાંથી ઍન્જીન ચલાવવા સ્ટીમ ભરી ધુમાડા કહાડવામાં આવે છે તેમ આવા ગૃહસ્થોને ઉઠયા બરાબર તમાકુની બીડીઓ ને સીગારેટ પી ધુમાડા કહાડવાની જરૂર પડે છે. ચા, કોફી, કોકો, અને ચૉકલેટ જેવી વસ્તુનું પાન કરવું પડે છે. એટલુંજ નહિં પણ તાજખાંનામાં જતાં પણ મ્હોંડામાં બીડીનું ભુંગળું હોય છે. અને ધુમાડા કહાડતા ઝાડે ફરવા જાય છે; તો પણ ઝાડો ઉતરતો નથી. અને બબે ત્રણ ત્રણ દિવસે ઝાડો ઉતરે છે. પેટમાં કોહેલા મળની ગલીચી ભરેલી હોય છે. મુખમાં તમાકુ વિગેરેની દુર્ગંધ આવે છે. ગુદદ્વારે ખરાબ વાયુ છુટે છે, પરશેવો, મુત્ર, અને ઝાડો વિગેરે દુરગંધીમાન હોય છે. બીજાનું ઉચ્છીષ્ટ અન્ન જળ લેવામાં અત્યંત પાપ માનનાર આવા ગૃહસ્થો બંધીયાર શયનગૃહમાં સુનાર, પોતાના કુટુંબના માણસોના શ્વાસ પ્રશ્વાસમાંથી નીકળતી ઉચ્છીષ્ટ કાર્બોનીક ગૅસ જેવી વિષમય હવાનું પાન કર્યા જાય છે. આવાં કુટુંબો ભલે બહારથી સાબુ ચોળી ન્હાતાં હોય, શરીરે દરરોજ ધોયેલાં કપડાં પહેરતાં હોય અગર લવંડર, ફ્લોરીડા, કે બીજાં સેંન્ટો કપડાંપર છાંટતા હોય અને શરીરની શોભા બતાવતાં હોય અને સવારમાં પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરી દેવપૂજન કરવા બેસતાં હોય છતાં પણ તેમને આપણે કદી પણ પવિત્ર અને શુદ્ધ છે એમ કહી શકીશું નહીં. માટે ઉપરના લેખમાં બતાવી ગયા પ્રમાણે અંતરની અને બહિરશુદ્ધિ રાખવી જોઇએ, કે જેથી શરીર નિરોગી રહેતો દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવાય. અંતરશુદ્ધિ સંબંધે હજુપણ લખવા જેવું છે તે અમો પ્રસંગોપાત લખીશુ.

(અપુર્ણ.)

જાણવા યોગ્ય બાબતો.

૧ **દુનિયામાં મહોટામાં મહોટું પુસ્તક** બ્રીટીશ મ્યુઝીયમમાં (લંડનમાં) છે. તે પુસ્તકમાં નકશા કાઢેલા છે. પુસ્તકની લંબાઇ ફીટ ૫ પાંચ ને ઇન્ચ ૧૦ દશ છે અને પહોળાઇ ફીટ ૩ ને ઇન્ચિ ૨ છે. અને તેનું વજન લગભગ બે હંડરવેટ છે. એટલે મણ પાંચ ને શેર ૨૪ છે.

૨ **બોડલીયન લાઇબ્રેરીને** મળેલાં પુસ્તકોમાંથી ચાલીસ વરસ પછી એટલે સન ૧૬૬૪ માં વધારાનાં નકામાં જેવાં પુસ્તકો હરાજ કરી દેવામાં આવ્યાં. તેમાં **શેકસપીયર** નાટકનો હસ્તલિખિત ગ્રંથ ૨૪ ચોવીસ પાઉન્ડ માટે હરાજ કરી દેવામાં આવ્યો હતો. જ્યારે હવે તે **બોડલીયન લાઇબ્રેરી** તેજ પુસ્તકને પાછું ૩૦૦૦ પાઉન્ડ અથવા તો ૪૫૦૦૦ રૂપૈયા આપીને ખરીદ કરવા પ્રયત્ન કરે છે.

૩ આખી દુનિયામાં નાહાનામાં નહાનું પુસ્તક **અર્લ ઓફ ડફરીનની** પાસે છે તેનું કદ એક પોષ્ટની ટીકીટથી અધું છે. અને તે શિખ લોકોના ધર્મના પુસ્તકની નકલ છે.

૪ **શીટલ** નામના ગામમાં ભરાયલા **અલાસકા યુકેન સ્પેશીફીક** એકઝીબીશનમાં દક્ષિણ **એાલબરટાના** એક પશુના ઉછેરનારે દુનિયામાં મ્હોટામાં મ્હોટેા વાછડેા મેાકલ્યેા છે. આ વાછડેા જો કે હજુ માત્ર ત્રણજ વરષની ઉમરનેા છે. છતાં તેની ઉંચાઈ ૬ ફીટ ને લંબાઈ ૧૧ ફીટ ૨ ઇન્ચ છે. તેના પેટનેા ઘેરાવેા ૮ ફીટ ૮ ઇન્ચ અને કેડનેા ઘેરાવેા ૬ ફીટ છે. આ વાછડાના માલિકે તેને ૮૯૦ પાઉંડ એટલે ૧૨૦૦૦ રૂપૈયાની કીમતે પણ વેચાતેા આપવા ના પાડી છે !!

સાપના ઝેરનેા ઇલાજ.

સર લૅાડર બ્રન્તનવાળાં નસ્તર વગેરે વિષે સંયુક્ત પ્રાંતોનેા અનુભવ.

સંયુક્ત પ્રાંતોની સરકારના ગેઝેટમાં પ્રગટ કરવામાં આવેલા એક ઠરાવમાં સાપના ઝેરના ઇલાજ તરીકે સર લાડર બ્રનતનવાળાં નસ્તર અને પરમેંગેનેટ આફ પોટેશને ઉપયેાગમાં લેવા બાબત કેટલીક જાણવા લાયક હકીકત પ્રગટ કરવામાં આવી છે.

તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે જુદા જુદા જીલ્લાઓ તરફના અહેવાલેામાં અનુભવ જુદેા જુદેા જોવામાં આવે છે. મીરત જીલ્લામાં ૨૩૫ દરદીઓના સંબંધમાં નસ્તરને ઉપયેાગમાં લેવામાં આવ્યું હતું, અને ૧૭૧ ના સંબંધમાં ફતેહ મેળવી શકાઇ હતી, પણ આ સઘળા દરદીઓને ડંખ મારનારા સાપ ઝેરી હતા કે કેમ તે ચેાકસ નથી. બાવીસ દરદીઓ મરણ પામ્યા હતા.

બારાબાંકી ખાતે ચાર દર્દીઓ ઉપર ફતેહ સાથે અજમાએશ લેવામાં આવી હતી અને બંને કરડનારા ઝેરી સાપ હતા એમ જણાયું હતું.

બીજા જીલ્લાઓવાળા કેટલાક દરદીઓના સંબંધમાં ફતેહ મળેલી જણાવવામાં આવે છે. વળી તે સંબંધી આંકડા ઘણેા આધાર રાખવા જેવા નથી; કેમકે સાપ ઝેરી હતા એમ ઘણા દાખલામાં પુરવાર થયું નથી.

આગ્રાનેા કમીશ્નર જણાવે છે કે તે તરફના ગામડીઆઓ નસ્તરથી બીએ છે અને પેાતાનેા ચાલતેા આવેલેા ઇલાજ પસંદ કરે છે. અને એક મેજીસ્ટ્રેટ ફર્યાદ કરે છે કે નસ્તરેા જોઇએ તેવાં ઊંડાં કાપ મેલવાને ઉપયેાગી થાય એટલાં તીક્ષ્ણ નથી હેાતાં.

સર લૅાડર બ્રનતને સરપના ઝેરના સંબંધમાં આગળ વાંચેલેા એક નિબંધ.

ઝેરી સરપેાનું ઝેર તથા તેઓના ડંખથી મરણ નીપજતું અટકાવવાની રૂઢીઓ એ વિષય ઉપર મરહુમ સર જોસફ ફેરર તથા સર લેાડર બ્રનતને આગળ વાંચેલેા એક નિબંધ ઉપલેા તાર મળ્યેા છે, તે પછી જાણવાજોગ થઇ પડશે.

કેટલાક હીંદી ઝેરી સરપેાનું ઝેર.

હિંદમાં ઝેરી સરપેા જાનની ખુવારી નીપજાવતા હેાવાને સબબે તે અટકાવવા અથવા તેમાં ઘટાડેા કરવાની ઉમેદથી બંગાળનાં લશ્કરી ખાતાંવાળા મરહુમ સરજન મેજર સર જોસફ ફેરરે એ બાબતમાં લંબાણ અખતરા કરવાનું સને ૧૮૬૭ ના વરષમાં શરૂ

કીધું હતું. સને ૧૮૭૩ માં સર લૉડર બ્રનતન તથા તેના તરફથી વાંચવામાં આવેલા ભેગા નિબંધમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે સત્તાવાર આંકડાઓ રજુ થાય છે. તે મુજબ હિંદમાં દર વરસે દશ હજાર માણસ સરપના ડંખથી મરણ પામે છે, પણ એટલી જ બીજી સંખ્યા નોંધાયા વગર રહી જતી હોવી જોઇએ તે જોતાં દર વરસે હિંદમાં સરપના ડંખથી મરણ વીશ હજાર જેટલાં નીપજતાં હોવાં જોઇએ એમ કહી શકાશે તેમાં સર્વેથી વધુ મરણ નાગ નીપજાવે છે.

ઝેરનો ઉતાર કરવા માટે એમોનીઆ સરવેથી સરસ ઇલાજ છે, એવું વરશે થયાં મનાતું આવ્યું છે; પણ વારંવાર કરવામાં આવેલા અખતરાઓ ઉપરથી સાબિત થયું છે કે આ માન્યતા ખોટી છે. નસોમાં એ દવા દાખલ કીધાથી તેમજ દવા તરીકે પાયાથી તથા ડંખ ઉપર લગાડવાથી દરદીને કાંઇ પણ લાભ થયેલો માલમ પડયો નથી.

નાગનું ઝેર.

નાગનું ઝેર તાજું હોય છે ત્યારે તે પારદર્શક લગભગ રંગ વગરના શીરા જેવું ઘટ્ટ હોય છે તથા તેનો દેખાવ ગ્લીસરીન જેવો લાગે છે. ઝડપમાં સુકવવામાં આવતાં તે પીળાશ ઉપરના ભૂરા રંગના પારદર્શક ટુકડામાં બંધાઇ જાય છે તથા બાવળીઆના ગુંદર જેવું લાગે છે. આ ઝેરને કેટલાક મહીના સુધી પ્રવાહી સ્થિતિમાં રાખી શકાય છે પણ અમુક મુદત પસાર થતાં તે કોહોવા માંડે છે. તે વેળા તેમાંથી ગેસનો મોટો જથો બાહર પડે છે તથા તેજ વખતે ઝેર ધ્હેરો-ભૂરો રંગ પકડે છે. તથા તેમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે. સુકવેલું ઝેર બગડયા વગર પ્રવાહી ઝેર કરતાં વધુ લાંબા વખત સુધી જાળવી રાખી શકાય છે.

ઝેરની અસર.

ઝેરની સ્થાનિક અસર એ થાય છે કે જે ભાગ ઉપર ડંખ મારવામાં આવ્યો હોય તે થોડે ભાગે શુન્તા મારી જાય છે. કોઇવાર તે જગોએ દુખાવો થાય છે. આસપાસની ચામડી તથા કોઈ કોઇ વખતે શરીરના તદન જુદાજ ડંખથી દૂરના ભાગો ઉપરની ચામડી પણ કાળી થઇ જાય છે તથા જે જાનવરને ડંખ મારવામાં આવ્યો હોય તે થોડાક કલાક જીવવા પામે છે તો તેની ચામડીમાં કોહોવાટ ઉત્પન્ન થાય છે તથા તેમાંથી ઘણું લોહી વહે છે.

ઝેર ચડવાની સામાન્ય નિશાની એ છે કે દરદી સુસ્ત થઇ જાય છે. તેને મગજે ચકરી આવે છે. તેનો શ્વાસોશ્વાસ ઘણો ઝડપથી ચાલે છે, તે જલદીથી થાકી જાય છે તથા તેને ઓકારી આવે છે. ગીનીપીગને નામે ઓળખાતાં ઉંદર જેવાં પ્રાણી તથા સસલાંનું શરીર વિચિત્ર રીતે હીલે છે જે ઉપરથી જાણે તેઓ પોતાની હોજરીમાંના ખોરાક ઓકી કાડવા માગતાં હોય તેવું લાગે છે તથા ખરું જોતાં કેટલાંક ગીનીપીગને ઓકારી વટીક થાય છે. કુતરાઓને પણ ઓકારી થાય છે તેઓનાં મોઢાંમાં પુષ્કળ થુંક છુટે છે. તથા તેઓ પોતાના વાળ ઉભા કરી ટીકી ટીકીને એકજ દિશાએ લાંબો વખત જોયાં કરે છે. ઝેરની અસર વધતી જાય છે તેમ તે દરદીને લકવા ઉપર નાંખે છે. કોઇ કોઇવાર લકવો પહેલાં પાછલા પગથી શરૂ થઇ રફતે રફતે આખા શરીરે ફેલાય છે તથા કોઇવાર આખા શરીર ઉપર લગભગ એકદમ તે હુમલો કરે છે. મરણ આગમચ વારેઘડીએ ઘણા

લોહી જાય છે તથા સામાન્ય રીતે આંકડી આવે છે. મરઘી આ ઝેરની અસરથી પુષ્કળ સુસ્ત થઈ ગયેલી માલુમ પડે છે. તે માથું નાંખી દે છે તથા થોડોક વખત ચાંચ ઉપર તે ટેકવી રાખે છે પણ તે પછી જોર મરડીને પડી જાય છે. વારેઘડીએ જાણે સુસ્તીમાંથી એકદમ બેદાર થઇ હોય તેમ તેનું શરીર આંચકા ખાય છે.

ઝેર ચડતું અટકાવવાના ઇલાજ.

ઝેરની અસર થતી સદંતર અટકાવવા અથવા તો તેમાં મોટો ઘટાડો કરવા માટેના ત્રણ ઇલાજો જણાએલા છે. (૧) લોહીમાં ઝેર આમેઝ થતું અટકાવવું. (૨) શરીરમાં તે ફરતું હોય તે વેળા તે જે અસર કરે છે તે નિર્મૂળ કરવા તથા દરદીનો શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવાને ઘટતા ઇલાજો લેવા અને (૩) ઝેર શરીરમાંથી બાહેર જલદીથી નીકળી જાય તેવી રીતે કામ લેવું. નાગના ડંખનો ઇલાજ કરવામાં પહેલી રૂઢી એકલી ઘણી કામની થઈ પડી છે.

નાગનું ઝેર શરીરમાં ફેલાતું હોય તે વેળા તેની અસર અટકાવવાની કોશેશ કરવા માટે ઝેરથી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તેનો આપણને થોડોક ખ્યાલ આવવાની જરૂર છે.

ઝેર કેવી રીતે અસર કરે છે.

ઝેર દરદી ઉપર પ્રાણઘાતક અથવા નુકશાનકારક અસર જ્ઞાનતંતુઓને તદન શન્ય મારી નાંખીને અને તેને પરિણામે શ્વાસ ચાલતો બંધ પાડી કરે છે અથવા તો તેઓને થોડે ભાગે શન્ય મારી નાખીને અને તેજ વેળા લોહીને ઝેરી બનાવીને કરે છે.

દરદી ઉપર ઝેરની સખત કે નરમ અસર થાય છે તેનો આધાર નીચલા સંજોગો ઉપર રહે છે. (૧) સરપની જાત ડંખ મારવા વખતે તે કેવી સ્થિતિમાં હોય છે. ઝેરનો વધતો ઓછો જથો તથા તે કેટલાં જલદ છે. અને કયા સંજોગો વચ્ચે સર્પ ડંખ માર્યો છે. (૨) જે જાનવરને ડંખ મારવામાં આવે છે તેની જાત કદ તથા જોસ અને કયા સંજોગો વચે તેને કરડવામાં આવ્યું હતું. તે ઉપર સરપના ઝેરમાં પોતાના સમાગમમાં આવતી ચીજને કોવાડી નાંખવાનો ગુણ છે જે જાનવરને ડંખ મારવામાં આવ્યો હોય તે જીવતું રહેવા પામે છે તો ડંખની આજુબાજુના ભાગ ઉપરની ચામડી કોહી જઈ ખરી પડે છે. ઝેર દરદીનાં લોહીમાં આમેજ થઇ અને તેની મારફતે જ્ઞાનતંતુઓને પહોંચી વળી અસર કરે છે. ઝેરના જથા તથા જલદ પણાંનાં પ્રમાણ મુજબ દરદીનું મરણ નીપજે છે અથવા તો દરદીનાં શરીર ઉપર સ્થાનિક ભાગોમાં કે સામાન્ય ખરાબ અસર કરે છે. જો કોઇ મોટી નસ મારફતે તે દાખલ થવા પામ્યું તો દરદીનું મરણ ફક્ત થોડીક પળમાં પણ નીપજે છે. લોહીની પોતાની ઉપર પણ ઝેરની અસર થાય છે.

ઝેર લોહી મારફતે અસર કરતું હોવાને સબબે દેખીતું છે કે દરદીને બચાવવા માટે પહેલું ધ્યાન તેને લોહીમાં દાખલ થતું અટકાવવા ઉપર આપવું જોઇએ છે તે જો લોહીમાં દાખલ થઈ ચૂક્યું હોય તો તે દર્દીને પરશેવો છુટે તેવા અથવા એવાજ શરીરની ગલીચી બાહેર કાડી નાંખવાના ઇલાજ લેઇ તેની અસર નિર્મૂળ કરવાની કોશેશ કરવી.

(અધુરૂં.)

જાણવા યોગ્ય નુસખા.

સર્વ રોગ પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થાને લીધે થાય છે. જો પાચનક્રિયા બરાબર થતી હોય તો દસ્ત પણ સાફ આવે છે અને રોગો થવાનો ઘણોજ થોડો સંભવ રહે છે. માટે પાચનક્રિયાને સુધારનાર ઔષધોનું અત્ર વર્ણન કરવાનું અમે દુરસ્ત ધાર્યું છે.

ઉદરરોગના સામાન્ય ઉપચાર.

૧. ઉદર રોગમાં-પેટની ગાંઠ-સોજો-વાયુ તથા કબજીઅતમાં આકડાનાં પાનાંને ઉનાં કરી શેક કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૨ ઇંદ્રજવને કલેડામાં શેકી તેને છડી ફોતરાં ઉખાડી નાખવાં. પછી તેને ખાંડી તેમાં સંચળ મેળવી તેની ફાકી લેવાથી દરેક જાતના અતિસાર-રક્તાતિસાર, અર્શ, આંતરડાંના વ્યાધિ મટે છે. પાચન સારૂં થાય છે. બાળકની ઉલટી બંધ કરે છે. રતવાને મટાડે છે. તેની માત્રા બેથી દશ વાલ સુધીની છે. કોલેરાની ઉલટીમાં સારો ફાયદો કરે છે.

૩ મજીઠ, ત્રિફળા, હળદર, દારૂહળદર, સુંઠ, એઓને પાણી સાથે વાટી ચટણી કરવી પછી તેનાથી દશગણું એરંડ તેલ લેઇ તેમાં ઉકાળવું. પાણી બળતાં એરંડ તેલ રહે તે ગાળી લેવું. પેઢુના ભાગ ઉપર થતી ચુંકમાં તે તેલ ચોળવાથી ફાયદો થાય છે.

૪ આંતરડાંમાં થતા દર્દ ઉપર કંકોડાંનું ચૂર્ણ અડધાથી પોણો તોલો દિવસમાં બે વખત લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તેમજ શરીરમાંથી થતા રક્તસ્રાવ ઉપર પણ સારી અસર કરે છે.

૫ ઉદરના વ્યાધિમાં ગરણીનાં બીજ ગોમુત્ર સાથે આપવાથી સારો ગુણ આપે છે. માત્રા બેથી છ વાલ લેવી.

૬. ગરણીનાં બીજ એક ભાગ, સુંઠ તથા જવખાર બબ્બે ભાગ મેળવી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું. તેમાંથી ત્રણ ચાર વાલ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ઉદરવ્યાધિમાં સારો ફાયદો થાય છે.

૭. તજનો ભૂકો અઢી તોલા, એલચી અઢી તોલા, સુંઠ અઢી તોલા, એ તમામ મિશ્ર કરી તેમાંથી અડધાથી તે દોઢ વાલ સુધી આપવાથી પેટના વાયુ, ઉલટી, ઝાડો, ચુંક, મોળ, તથા રક્તસ્રાવ મટે છે.

૮ તુલસી ખાવાથી પેટનો આફરો મટે છે.

૯ ધાણા ને સુંઠનો કાઢો પીવાથી મંદાગ્નિ મટે છે.

૧૦ પીંપર એક રૂપીઆભાર, નસોતર ચાર રૂપીઆભાર, અને સાકર ચાર રૂપીઆભાર એનું ચૂર્ણ એક રૂપીઆભાર મધ સાથે ચાટવાથી, આફરો, બંધકોષ, ઉદરરોગ, કફ, પિત્ત, તથા શળ વીગેરે દરદો દૂર થાય છે.

૧૧ પીંપર, મરી, ચવ્યક, હળદર, ચિત્રો, મોથ, વાવડીંગ, સોપારી, લોદર, પહાડમૂળ, આમળાં, પટોળ, વાળો, ધોળું ચંદન, કઠ, લવીંગ, તગર, જટામાશી, તજ, એલચી, તમાલપત્ર, ઘહુલા, નાગકેસર, આ દરેક બબ્બે રૂપીઆભાર લેવા, પછી બારીક ચૂર્ણ કરી એ હજાર અડતાળીસ રૂપીઆભાર પાણીમાં તે નાખવું. અને તે પાણીમાં બારસેં તોલા

ગોળ નાખવો. ત્યાર બાદ ધાવણીનાં ફુલ ચોસઠ તોલા અને દ્રાક્ષ બસોચાળીસ તોલા લઇ બારીક ખાંડી તેમાં નાંખી મુકવું. પછી વાસણનું મ્હોં બંધ કરી એક માસ રાખી મુકવું. ત્યાર બાદ તેનો ઉપયોગ કરવો. આ પ્રયોગ પીપલ્યાસવ છે. તેથી અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. તથા ક્ષય, ગુલ્મ, ઉદરરોગ, શરીરનું નબળાપણું, ગ્રહણી, પાન્ડુરોગ, તથા અર્શનો નાશ થાય છે.

૧૨ ગાયના છાણ સાથે ભીલામાને ઉકાળી ધોઇ સાફ કરવાં. તેના વજન પ્રમાણે સુંઠ મરી, પીંપર, તથા હરડાં, બેહાં, આમળાં, તથા તલ મેળવી તેનું ચૂર્ણ કરવું. તેને નૃસીંહચૂર્ણ કહે છે. તે મધ સાથે એક વાલ લેવાથી, કૃમી, શ્વાસ, ઉદરરોગ, સોજો, આફરો મટાડે છે.

૧૩ દાહ તથા ઉલટીથી પીડિત, દુબળું, અન્ન ન ભાવતું હોય તેવું, જેને તરસ બહુ લાગતી હોય તેમને ઉકાળેલા મગનું પાણી સાકર અને મધ નાંખી પાવું.

૧૪ મરી, ચિત્રક અને સંચળ, એનું ચૂર્ણ છાશ સાથે પીવાથી ઉદરના રોગ, બરોળ, મંદાગ્નિ, ગુલ્મ તથા અર્શ મટે છે.

૧૫ મીઠું તોલા ૮, સંચળ તોલા ૫, બીડલવણ, સીંધવ, ધાણા, પીંપર, પીંપળીમૂળ, કાળીજીરી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, તાલીસપત્ર ને અમલવેતસ એ સઘળાં બબે તોલા, મરી, જીરૂં, સુંઠ, એ દરેક એક એક તોલો, દાડમની છાલ ચાર તોલા, તજ, તથા એલચી એ અડધો તોલો લઇ તમામને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું અને તે મધ તથા કોઇ આસવની સાથે આપવાથી ગુલ્મ, કમળો, ઉદરરોગ, ક્ષય, અર્શ, સંગ્રહણી, કુષ્ટ, મળબદ્ધતા, ભગંદર, સોજા, શૂળ, શ્વાસ, કાસ, આમવાયુ, હૃદયવાયુ, અગ્નિમાંદ્ય વિગેરે રોગો મટે છે.

૧૬ સરપંખાનો ક્ષાર અને હરડેનું ચૂર્ણ ચાર ચાર માસા સાથે આપવાથી ગોળો મટે છે.

૧૭ પેટની અંદરના સોજા ઉપર સરગવાના મૂળીયાંની છાલના ઉકાળામાં હીંગ તથા સીંધવ નાંખી પીવાથી મટે છે.

૧૮ સાટોડી, હીમજ, ગળો, દેવદાર ને સુંઠ એનો કાઢો ગોમૂત્ર અને ગુગળ સાથે પીવાથી બધી જાતના સોજા તેમજ ઉદરરોગ મટે છે.

૧૯ સાટોડી, હીમજ, લીંબડો, દારૂ હળદર, કડુ, પટોળ, ગળો અને સુંઠ એ આઠ ઔષધનો કાઢો ગોમુત્ર સાથે પીવામાં આવે તો પાંડુરોગ, ઉધરસ, ઉદરરોગ, શ્વાસ, શૂળ, તથા આખે શરીરે સોજા થયા હોય તો તે મટે છે.

૨૦ હીંગ, સુંઠ, મરી, પીંપર, અજમો, જીરૂં, સાહજીરૂં, સીંધાલુણ એનું સમભાગે ચૂર્ણ કરવું. હીંગ શેકીને લેવી. એઓને લીંબુના રસની ભાવના અપાય તો વધારે ગુણકારી થાય છે. તે ચૂર્ણ લેવાથી ચુંક-આંકડી, ઝાડો વિગેરે દરદો મટીને પાચનક્રિયા સારી થાય છે.

૨૧ પાકા થયેલા અનેનાસના બારીક કકડા કરી તેમાં મરી સીંધવ મેળવી ખાવાથી અજીર્ણ અને અરૂચિ મટે છે.

૨૨ આશેત્રીના પાનના રસમાં મરી નાંખી આપવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે.

૨૩. કાંગરીવાળાં નગોડનાં પાન, જળ ભાંગરાનાં પાન, કાળી તુળસીનાં પાન, એ ત્રણેનો રસ કહાડી ચોખ્ખો કરેલો અજમો લઇ તેને સાત, ચૌદ કે એકવીસ ભાવનાઓ એ રસની આપવી. અને છાંયે સકવી તૈયાર કરવી. આ અજમો ૭ માસા વજનનો

ઉન્હા પાણી સાથે આખો ને આખો ગળવાથી, વાયુ, પેટ ફુલવું, શરીરમાં ચસ્કા થવા, શરીર ભારે થવું એ રોગોને મટાડે છે.

૨૪. કુષ્ટ કુલીંજન લીલાંનો રસ કહાડી તેમાં કેટલુંક ઘી મેળવી પીવાથી નળબંધ વાયુ અને શરદી મટે છે; પણ રોગનું જોર જાસ્તી હોય તો ઘી ન મેળવતાં ફક્ત રસજ પીવો.

૨૫. ગોરખ આમલીનો લોટ, આમળાં, આદુ. ફુદીનો એઓને એકત્ર વાટી તેમાં થોડો સિંધવ નાંખી પીંપરનું ચૂર્ણ મેળવવું અને તેનું વારંવાર ચાટણ કરવાથી મ્હોમાં રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૨૬. ચિત્રકમૂળ, આંબળાં, હીંમજ, પીપર, પીપળીમૂળ, રેવંચીનુંમૂળ અને સીંધવનું ચૂર્ણ કરી નિત્ય સુતી વખતે ૭ માસા સુધી ઉન્હા પાણી સાથે લેવું. તેથી વાતપિત્તનું શમન થતાં મળશુધ્ધિ સારી થાય છે.

૨૭. પેટમાં ગોળો ચઢે છે. તે ઉપર લીંડીપીપર બે ભાગ, મરી ત્રણ ભાગ, સીંધવ એક ભાગ, એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ છાશની આશના પાણીમાં ૭ માસા આપવાથી ગોળો બંધ થાય છે. નિત્ય સેવન કરવાથી એ રોગ નિર્મૂળ થાય છે.

૨૮. ફુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હીંગ, કાળીદ્રાક્ષ અને જીરૂં એઓની ચટણી લીંબુના રસમાં વાટી સેવન કરવાથી જ્વરાદિ વિકાર મટે છે. જ્વરાદિ વિકારમાં મ્હોંડે અરૂચિ થાય છે, અને મ્હોંઢામાં બે સ્વાદ થયેલો હોય છે તે મટી અન્ન ઉપર સારી રૂચિ થાય છે.

૨૯. અરૂચિ આદિ ઉપર વજ્રલીંબુ–લીંબુ ચીરી થરે થરે મીઠું દાબી લીંબુ ભરવાં એટલે ત્રણ માસમાં અગર પછી, સારાં ખારવાળાં થશે. આને વજ્રલીંબુ કહે છે. કોઈ પણ પ્રકારના જ્વરગ્રસ્ત માણસને આ લીંબુ પથ્યકર, પાચક અને રૂચિદાયક છે.

૩૦ મુરછી ઉપર ઘોડાની લાદ છાશની આશમાં એાગાળી વસ્ત્રાગાળ કરી તેમાં અજમો માસા ૬ નાખી ઠીકરીએ ઉની કરી છમકારીને પાવી.

૩૧. ગુલ્મ ઉપર અને પાન્ડુ ઉપર કણજનાં પાન, ચીભડું, ચવક, ચિત્રક, સુંઠ, મરી, પીંપર અને મીઠું એ ઔષધનું ચૂર્ણ દહીંમાં વાટવું, અને તે શક્તિ અનુસાર દહીંની તરમાં આપવું, તેથી ઉપરના રેાગ દૂર થાય છે.

૩૨. ધાણાને પાણીમાં પલાળી ગુણપાટમાં ઘાલી જોરથી ચોળી ઉપરની છાલ કહાડી નાંખવી અને સારા સુકવી લીંબુના રસમાં સીંધવ, મરી અને હલદર મેળવી ધાણામાં નાંખી સુકવવા. આ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવાથી ધાણા રૂચિકર અને પાચક થાય છે.

૩૩. ધાણા અને સુંઠનો કાઢો પીવાથી દીપન પાચન થાય છે.

૩૪. ધાણા, એલચી અને મરી સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ સાકર તથા ઘી સાથે લેવાથી અરૂચિ મટે છે.

૩૫. ધાણા, લવીંગ, સુંઠ સમ ભાગે લેઈ ચૂર્ણ કરી ઉનાપાણી સાથે લેવાથી અગ્નિમંદ, શ્વાસ, વિષમ અને જીર્ણજ્વર મટે છે. તેનું પ્રમાણ ૭ માસા સુધી છે.

૩૬. દશ મૂળનો કાઢો કરી તેમાં જવખાર અને સીંધવ મેળવી પીવાથી ગુલ્મ, શૂળ હૃદયરોગ અને શ્વાસ મટે છે.

૩૭. દશમૂળનો કાઢો, નિકાઢો આપવાથી હૃદયરોગ, શૂળ, પૃષ્ટશૂળ અને કટીશૂળ મટે છે.

૩૮ ખુદનાળ અથવા બદનાળ કે જે ઘોડાના ઉપયોગમાં આવે છે તેના ફળમાંની તંતુની જાળ બે ગુંજસુધી બે તોલા પાણીમાં પલાળી, ચોળી તે પાણી પાવાથી ઉદર-રોગ મટે છે.

૩૯ પોપનુસ (ચીખોડુ) જેમાંથી ઝીણી કળીઓ દાડમ જેવી નીકળે છે, તેમાં સાકર અને સીંધવખાર મેળવી તે કળીઓનું સેવન કરવાથી અરૂચિ અને તૃષા મટે છે.

૪૦ પોપનુસ (ચીખોડુ)ની કળીઓ કાઢવી. તેમાં મીઠું, મરચું, હીંગ, દહીં અને સાકર નાંખી રાઈતા પ્રમાણે ચટણી કરવી તે બહુ ઉત્તમ થાય છે. તેનાથી મ્હોંમાં રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૪૧ નળબંધ વાયુના વિકારવાળાએ સવારમાં પંદર વીસ કાચા ભીંડા ખાવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૪૨ લવીંગ, જાયફળ, પીંપર એકએક તોલો, બેહાદળ ત્રણ તોલા, મરી બે તોલા, સુંઠ સોળ તોલા, આ સર્વનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાં ચૂર્ણના વજન જેટલી સાકર મેળવી દરવખત છ માસા આપવાથી, ઉદરસ, અરૂચિ, પ્રમેહ, સંગ્રહણી અને ગુલ્મ-રોગ મટે છે.

૪૩. લવીંગ, કંકોળ, ખસનાવાળા, ચંદન, તગર, લીલું કમળ, કાળીજીરી, એલચી, પીંપર, અગરૂ, જળભાંગરો, નાગકેસર, પીંપર, સુંઠ, જટામાંસી, કાળોવાળો, કપુર, જાયફળ, વાંસકપુર, રાઇ, એ સર્વ ઔષધ સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. અને તે બાટલીમાં ભરી મજબુત બુચ મારવો. તેમાં હવા ભરાવા દેવી નહીં. એ ચૂર્ણ પ્રસંગોપાત મધ સાથે, ઉન્હા પાણી, કિંવા ઘી ભાત સાથે અથવા રોગોક્ત અનુપાન સાથે આપવાથી અનેક વ્યાધિ દૂર કરી દીપન પાચન કરે છે, અને વાતઅર્ષ, ગોળો પૃષ્ટશૂળ ઇત્યાદિ વિકારને મટાડે છે.

૪૪. વાતગુલ્મ, ઉદરરોગ ઉપરનો કાઢો—સરગુવાની છાલ, આકડો, કડાના મૂળની છાલ, ભોંયજાંબુની છાલ, દેશી થોર, ખીલી, ભોંયરીંગણી, બીલામાં, ખાખરાનું મૂળ, લીંબડાની અંતરછાલ, પીત્તપાપડો, અંઘેડો, કદમ, ચિત્રક, અરડુસો, મોથ અને પહાડ મૂળ એનો અષ્ટમાંશ કાઢો ઉપરના રોગો મટાડે છે. કાઢો સિંધવ નાંખી પીવો.

૪૫. સરગુવાની છાલ, પીંપર અને મરીનો અષ્ટમાંશ કાઢો પ્લીહોદર અને સોજો મટાડે છે.

૪૬. ચણાની શેકેલી દાળ કરે છે, તેમાં રહી ગયેલાં છોતાં સુદ્ધાંતના આખા ચણા નંગ ૭ લઇ તે ચણાને ખુબ બારીક વાટી તે પલાળી શકે તેટલું આકડાનું દુધ મેળવી ગોળી કરી આપવી. આ ગોળી બહુધા તેજ દિવસે લાગુ થશે. પરંતુ રોગ ઘણો જુનો હોય તો ચાર દિવસ લેવી પડે છે. કદાપી રોગ ઘણોજ પ્રબળ હશે તો ઔષધનું પ્રમાણ

દુપટ સુધી લેવું. ઔષધ લાગુ થતાંજ મળદ્વારે રોગ ફુટી બહાર. પડશે. ઉતાર પુષ્કળ ઘી નાંખી ભપડકું કે કાંજી અને દહીં ભાત આપવું. તેનાથી ઉદરના મહાવ્યાધિ મટે છે.

૪૭. કડવી તુંબડીનાં બીજ બકરીના દુધમાં પકવી ખાવાથી ઉલટી થઇ કોઢ, બરોળ, ગુલ્મ, ઉદરવિકાર વિગેરે મટે છે.

૪૮. જળંદર, બરોળ, પિત્તાશય તથા બીજા ઉદરરોગ ઉપર ગાયનું મુતર. ટાંક ૧૦, લીંબુનો રસ ટાંક ૧૦, સાજીખાર ટાંક ૧૦, એરંડીયું ટાંક ૫, એટલી જણસોના સાત ભાગ કરી પીએ તો બરોળ-શીગ્રો, જલંદર તથા પેટના તમામ રોગ જાય. પરેજી રાખવી. જુલાબ નહીં આવે તો દીવેલ જાસ્તી લીધે પેટ આવશે.

૪૯ પેટના નળ ભરાઇ ગયા હોય તેનો ઉપાયઃ—અજમો તોલો ૦॥, હીંમજ તોલો ૦, વાંસની ગાંઠો તો. ૦।, વડનાં પાતરાંનાં ડીટાં નંગ ૫, હનીસુન તોલો ૦।, જુનો ગોળ તોલો. ૧॥, ગુલાબનાં ફુલ તોલો. ૦।, કાળી દરાખ તોલો ૦॥ એટલી જણસને વાટી, પાણી શેર ૧ રેડીને ઉકાળવું. પાણી શેર ૦। રહે ઉતારી પાવું.

૫૦ ચુંક તથા શરદી તથા બાદી તથા પેટમાં દુખે તેમાં અર્ક પીવાના છે. તથા મુરછી ઉપર પણ પાવાનો છે. એટલે કેઃ—

તજનો અર્ક તોલો ૧, મહુડાનો સ્પીરીટ તોલો ૧, અજમાનું તેલ તોલો ૧, લોબાનનાં ફુલ, કોલનવૉટર તોલો ૧. જાયફળનું તેલ, અજમાનાં ફુલ, લવીંગનું તેલ, એલચીનો અર્ક, ફુદીનાનો અર્ક, પીંપરમીટ, બ્રૅન્ડી, સુંઠનો અર્ક, ઉપર લખેલા અર્કો અને તેલ કે સ્પીરીટમાંથી જે પાવું હોય તે નજર પહોંચાડીને પાવું.

૫૧ ઝાડો તથા ઉલટી ઘણી આવે તેનો ઉપાયઃ—અભ્રક ભસ્મ તોલા બે, અફીણ તોલો ૧. અફીણને પાણીમાં ચોળી, કપડેથી ગાળી નાંખી, પછી આતસ ઉપર ગરમ કરવું. રગડા જેવું થાય કે ઉતારી લેવું. અભ્રકને ખલમાં નાંખી તેમાં પેલું અફીણનું પાણી નાંખવું ને ખલ કરતા જવું. સર્વ દવા ખલમાં સુકી થાય એટલે શીશીમાં ભરી રાખવી. વજન એક રતીથી એક વાલ સુધી આપવું. એવી રીતે કે એલચી ભુંજી મધમાં ચટાડવું.

સુવાવડ સંબંધી સમજ.

(અનુસંધાન અંક ૭ માના પૃષ્ટ ૨૦૪ થી.)

પાણીની કોથળી કોને કહે છે?—ગર્ભવંતીને પ્રસુતીની પ્રથમ અવસ્થાના અંતમાં અથવા તો બીજી અવસ્થાના પ્રારંભમાં કિંવા આખરે પોતાની મેળેજ ફુટી તેની અંદરથી પાણી વહે છે. ઘણું કરીને એ પાણીના પ્રવાહ સાથેજ બાળકનો જન્મ થાય છે અને એવું બને તો તે વધારે ઉત્તમ છે. પરંતુ કેટલીક વેળાએ પાણી વહી ગયા પછી પણ બાળકનો જન્મ થાય છે. ઉપર બતાવેલી ત્રણે અવસ્થાનો. ચોકસ નિયમ નથી; પણ ઘણે ભાગે કેટલીક સ્ત્રીઓને થાય છે. દરેક સ્ત્રીની ગર્ભાવસ્થામાં જુદી જુદી હેર હોય છે.

દઈયાણીને ક્યારે બોલાવવી ?—ગર્ભવંતીને નવમો મહીનો બેઠો કે દઇયાણીને પોતાને ત્યાં બોલાવી તેણીની સાથે વાતચીત વગેરેના પ્રસંગથી સગર્ભાને મોહબત કરાવવી જેથી પ્રસવ સમયમાં તેણીનાથી અપરિચિત ન હોવાને લીધે નકામી લાજ અડચણ કરનાર થઈ પડે છે તે ન થવા પામે. હમેશાં સુવાવડમાં પ્રસવ વખતે શરમવાળાજ છૂપા ભાગ અને વિવિધ શરમ ભરેલા ચાળા વગેરે શરમ પેદા કરનારા હોવાથી અદબ તૂટી ગઈ હોય તો સકોચ રહેતો નથી જેથી છૂટા મનથી કામ થતાં પ્રસવ સારી પેઠે થઈ શકે છે. માટે તેમ કરી પછી જ્યારે પ્રસવની પહેલી અવસ્થાનાં ચિન્હ શરૂ થાય એટલે કે દુખાવો થવા માંડે કે દક્ષ દઇયાણી કે જે મશ્કરીખોર, મીજાજી, ગુસ્સાબાજ, ભુંડા દેખાવની, લોભી, આકરાં વચન બોલનારી અને ઉછાંછળી–ધાંધલીઅણ તથા ગભરાનારી ન હોય–ઘણી સુવાવડો કરી નિઃશંક થયેલી હોય તેવી દઈયાણીને બોલાવી પ્રસવ થનારીની પાસે બેસાડી રાખવી. એટલે તે મીઠે ને ધીરે વચને ધીરજ આપી તેણીનો ઉત્સાહ વધારી તેણીને આનંદમાં રાખે અને જરૂર વખતે બળથી નહી પણ કળથી કાર્યને સાધે.

પ્રસવ સમયમાં જેણીને ધ્રુજારી, ઉલટી, ઘભરામણ કે જોબો આવે તો શું કરવું ?—ઘણું કરીને પ્રસવકાળની પહેલી અવસ્થામાં ધ્રુજારી છૂટે છે. જેથી જાંઘ પગ ધ્રુજી ઉઠતાં આખો ખાટલો ધ્રુજી ઉઠે છે તેવી વખતે ગરમ દુધ કે ચ્હા, કૉફી અથવા કણકીની કાંજી–રાબડી પાવી જેથી તે બંધ પડશે. પહેલી ને બીજી પ્રસવાવસ્થામ ઉલટી થાય તો બંધ કરવી નહિ; કેમકે પ્રસવમાં ઉલટી મદદ કરનાર કીમતી ઓષધને ગરજ સારે છે. જો ઘભરામણ કે જોબા આવતા હોય તો બારી બારણાં ખુલ્લાં મૂકી તેણીને સ્વચ્છ પવનનો લાભ લેવા દેવો. થંડું પાણી મ્હોંપર છાંટવું, આંખ્યો ને કપાળ થંડ પાણીથી ધોવાં.

પ્રસવની જગો કેવી જોઇયે ?—જે ઓરડામાં પ્રસવ માટે સવડ રાખવામાં આવે હોય તે ઓરડો મોટો, સાફ, કોઇની ગડબડ વગરનો, અજુવાસ, ચોખી હવાવાળો હોવે જોઇયે. આપણા દેશમાં ઘણે ઠેકાણે સુવાવડીનો ઓરડો ભેજવાળો, અંધારાથી ભરપુર હવાની હરફર વગરનો, બાંવાં જાળાં ધુમાડા વગેરેથી ખરાબ દેખાવનો થઇ ગયેલો હોય છે, તેમજ ન્હાનો અને આસપાસ ગડબડ થતી સંભળાતાં કંટાળો આપનારો, તથા બૈરાંને કલબલથી મુંઝાવનારો હોય છે, એથી સુવાવડી ઘણી વખત ગભરાય–મુંઝાય–શરમાય અને વખતે આતમભોગ આપવાની સ્થિતિપર જવાની અણીએ પહોંચી જાય છે; માટેજ કહેવાની જરૂર છે કે સુવાવડી અને બાળકની તબીયત સારી રહેવા પામે એ માટે સુવાવડીનો ઓરડો જોતાંજ આનંદ થાય તેવો સફાઇબંધ ધોળેલો અને સુવાવડને લગતા સામાન શિવાય બીજો કશો સામાન ન હોય તેવો હવાની છૂટવાળો રાખવો. ફક્ત હવા સુવાવડીના ને બાળકના શરીર ઉપર ન આવે તેવી ગોઠવણ કરી ખાટલો રાખવો; પણ મકાનમાં હવાને આવ જાવ કરવા દેવામાં લાભ છે, નુકશાન નથી. કેમકે સુવાવડ વખતે ગંદકી થવાનો દશ દિવસ લગી સંભવ છે માટે હવાને બંધ કરવાથી તે વખતે હવા બગડે છે અને તબીયતને બગાડે છે. માટે જોઇતી હવા આવવા દેવી. તેમજ ત્યાં જરૂર જેટલી બે ત્રણ ડાહી અને કામ જેટલુંજ ધીરું તથા સુંદર મીઠાં વચનો બોલનારી સ્ત્રીઓ ને દઇયણ શિવાય બીજી નકામી હવા બગાડનારી બૈરીઓને પેસ નીકલ કરવા દેવી નહીં.

પોષાક, આહાર અને ભાષણ સંબંધી સૂચના—પ્રસૂત થનારી સ્ત્રીનો પોષાક ઢીલો અને સ્વચ્છ છતાં પોતપોતાના રિવાજ પ્રમાણે રાખવો. આહાર સાદો પણ પુષ્ટિકરનારો લેવો. તેમજ જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે ચાંપીને ખોરાક ન લેતાં સ્હેતો સ્હેતો લેવો. પ્રસવકાળની પહેલી અવસ્થામાં સાધારણ, બીજી અવસ્થામાં ખોરાક બંધ અને ત્રીજી અવસ્થામાં ગરમ અને પાતળો પદાર્થ રાબડી વગેરે ઉપયોગમાં લેવો. તેમાં પણ પ્રથમના ત્રણ દિવસ તો ગુલાબી લાંબી દ્રાક્ષ ૧૨, બદામની (ઉન્હા પાણીમાં પલાળી ફોતરા કહાડી નાખેલી) મીજ ૧૫, તથા ગોળ રૂપિયા બે ભાર લેવો. પ્રથમ દ્રાખ બદામોને બારીક વાટીપ છી તેમાં પાસેર પાણી ઉમેરી દેવતાપર કઢાઈ મ્હેલી તેમાં નવટાંક તાજું ઘી કકડાવી તેની અંદર ૪ લવીંગ અને બે એલચી નાખી વધાર આવવા દઈ તૈયાર કરી રાખેલું પાણી અંદર છમકારી પછી ગોળ નાખી એક જોસ (ઉભરો) આવવા દઈ નીચે ઉતારી ટુંડું થયે તે રાબડી પીવી જેથી શરીરમાં લોહી વધે છે, ભૂખ લાગે છે, અરૂચિ મટે છે અને શરીર કુરતીમાં રહે છે. પ્રસૂતાને તે વખતે શીરો આપે છે; પણ મારી વિચારણા અને અનુભવ પ્રમાણે તેથી હું ફાયદો માનતી નથી. ત્રણ દિવસ પછી ભલે તેમ કરવું હોય તો તે માટે મારી મના નથી. પ્રસૂતાને કે પ્રસૂતાવસ્થા ભેટનારીની અગાડી કોઇ સ્ત્રીએ, તે પ્રસૂતકાળની પીડાથી ડરી કે હેબકી જાય તેવી વાતો કરવી નહી; પણ તેણીને નવી હીમ્મત આવે તેવી વાતો કરવી. કંઈ પણ કાનમાં એક બીજીએ વાતો કરી પ્રસૂત થનારીને વ્હેમને પાત્ર કરવી નહીં.

(અપૂર્ણ.)

કડવો લીંબડો અને તેના ગુણ.

નામ—સં૦ પ્રભદ્ર. હિં. અને બંગાળી નીમ. ઇંગ્રેજી નીંબટ્રી. લેટીન. એઝાડિરેક્ટા ઇન્ડીકા છે.

લીંબડા વિષે દંતકથા.

સકળ ગુણ સંપન્ન મહાપ્રતાપી ધર્મ ધુરંધર ભોજરાજાની રાજધાનિ ધારાનગરીમાં અનેક વિદ્વાનો આવીને રહ્યા હતા. રાજસભામાં દરેક વિદ્વાનનું યોગ્યતા પ્રમાણે સન્માન થતું હતું. એ શહેરમાં સોમેશ્વર નામનો એક મહા સમર્થ રાજવૈદ્ય રહેતો હતો. તે વૃદ્ધ અને ઘણો અનુભવી હતો. સોમેશ્વરને એકની એક પુત્રીની સંતતિ હતી. જેનું નામ કમળાવતિ હતું. તેની ઉમ્મર લગભગ તેર વર્ષની હતી. કમળાવતિ શીલસદ્દગુણસંપન્ન અને સ્વરૂપવાન હતી. પોતાની પુત્રીને પરણાવવા યોગ્ય વયની થયેલી જોઇને તેના યોગ્ય પતિની સોમેશ્વરે ઘણી તપાસ કરી; પણ તેવો વર મળી શક્યો નહિં; ત્યારે પોતાના કુળ ગુરૂ વામનભટને બોલાવી ઉચ્ચ કુળનો પોતાની પુત્રીને લાયક વર શોધી લાવવા આજ્ઞા કરી. વામનભટ શરીરે તંદુરસ્ત ને બળવાન હતો. પુત્રી માટે લાયક વર શોધી લાવ્યેથી તેમને મ્હોટી રકમ બક્ષીસ આપવાની સોમેશ્વરે ઇચ્છા જણાવી હતી. વળી મુસાફરીમાં વામનભટ સાથે નોકર, રસોઇઆ અને વાહન પણ આપવામાં આવ્યાં હતાં. રસ્તામાં જ્યાં જ્યાં રાત્રે પડાવ કરવામાં આવે ત્યાં

ત્યાં આંબલીના વૃક્ષ નીચે મુકામ કરવા માટે અને રાતવાસો તેજ ઝાડ નીચે કહાડવા માટે ખાસ કાળજી રાખવા સોમેશ્વર વૈદ્યે આજ્ઞા કરી હતી. વરની શોધમાં અનેક રાજ્ય અને શહેરોની વામનભટે મુલાકાત લીધી; પણ કમળાવતિના લાયક વર મળી શકયો નહિં. મુસાફરીમાં વામનભટ અને તેમના સાથેના તમામ માણસો સીક થઇ ગયા. તેઓ ફરતા ફરતા ગંગા નદીને કિનારે આવેલા શ્રી કાશીક્ષેત્રમાં આવી પહોંચ્યા. કાશીના રાજવૈદ્ય સુપ્રસિદ્ધ શિવશંકર શર્માનો એકનો એક પુત્ર ચંદ્રશેખર નામનો હતો. તે ચંદ્રશેખરની ઉમર પચીસ વરસની હતી. વિદ્યા ને ગુણમાં તે અશ્વિનીકુમાર સરખો હતો. વામનભટ ચંદ્રશેખરનાં રૂપ, ગુણ, વિદ્વતા અને ચાલાકી જોઇ અતિ પ્રસન્ન થયો. અને શિવશંકર શર્માને મળી તેણે તમામ હકીકત નિવેદન કરી. તથા કમળાવતિના રૂપગુણ વિગેરેનું વર્ણન કર્યું. શિવશંકર શર્માએ પણ સોમેશ્વર ભટની કીર્તિ સાંભળી હતી. તેથી પોતાના પુત્ર ચંદ્રશેખરનો વિવાહ કમળાવતિ સાથે કરવામાં સંમતિ આપી. અને વામનભટને નોકર ચાકરો સા પોતાને ત્યાં ઉતારી અત્યંત સત્કાર કર્યો. વામનભટ અને તેમની સાથેના તમામ માણસ સીક થઇ ગયેલા હતા. શિવશંકર શર્માએ પુછયું કે તમારા યજમાન રાજવૈદ્ય છતાં અ તમારી સાથે ભાતભાતની માત્રા અને ઔષધિઓ આપેલી છે ને તેનું સેવન કરત છતાં તમે અને તમારા માણસો કેમ સીક થઇ ગયા છો? વામનભટે જવાબ દીધો કે તે કારણ સમજાતું નથી. પછી શિવશંકર શર્માએ ધારાનગરથી વામનભટ નીકળ્યા ત્યારથ તે શ્રી કાશીક્ષેત્રમાં આવતા સુધી ક્યાં મુકામ કરતા અને કેવો ખોરાક ગ્રહણ કરતા વિગે હકીકત પુછતાં તેમણે કહ્યું કે સોમેશ્વર વૈદ્યરાજની સલાહ મુજબ અમે રસ્તામાં જ્યાં જ્યાં મુકા કરતા ત્યાં ત્યાં આંબલીના ઝાડ નીચે પડાવ નાખતા. અને તરેહ તરેહના ખાટા તીખા તમ તમા ગરમાગરમ મશાલાવાળા પદાર્થો ખાતા; છતાં પણ અમે બધા માંદા થઈ ગયા. શિવશંક શર્મા સમજી ગયા કે મ્હારી પરીક્ષા કરવા માટે સોમેશ્વર વૈદ્યે પોતાના નોકરોને આંબલી નીચે સુવાની આજ્ઞા કરી હશે. તેથી ચાર પાંચ દિવસ વામનભટ અને તેમની સાથેના માણસને પોતાને ત્યાં રાખી યોગ્ય સારવાર કરી પછી તેમને સન્માન સાથે વિદાય કર્યા. અને છુટા પડતી વખત કહ્યું કે ધારાનગરી પહોંચતાં સુધી તમારે હમેશાં લીંબડાના ઝાડ નીચેજ હવેથી મુકામ કરવાનો રિવાજ રાખવો. પછી વામનભટ ત્યાંથી નિકળીને ધારાનગરી પહોંચતાં સુધી દરરાત્રે લીંબડાના ઝાડ નીચે વાસો કરતા કરતા કેટલાક દિવસે પોતાને ગામ પહોંચ્યા. અને સોમેશ્વર વૈદ્યરાજને મળી કમળાવતિનો વિવાહ કાશીરાજાના રાજ્યવૈદ્ય શિવશંકરના પુત્ર ચંદ્રશેખર સાથે નક્કી કર્યાની હકીકત જણાવી વધારામાં કહ્યું કે ધારાનગરીથી નીકળી વરની શોધમાં કાશી સુધી પહોંચતાં લગી આપની આજ્ઞા પ્રમાણે આમલીના વૃક્ષ નીચે વાસો કરતા અને આરોગ્યના સઘળા નિયમોનું પાલન કરતા હતા. છતાં કોણ જાણે શા કારણથી મ્હારી પોતાની અને સાથેના સર્વે મનુષ્યોની તબીઅત છેકજ બગડી ગઈ અને અમે મરણ તુલ્ય સ્થિતિમાં જેમ તેમ કરી કાશી પહોંચ્યા. પણ ત્યાં શિવશંકર શર્માના અકસીર ઉપાયથી અમારૂં આરોગ્ય સુધરવા લાગ્યું. અને પાછા ફરતી વખતે તેમની આજ્ઞા પ્રમાણે અમે રાત્રે લીંબડાના ઝાડ નીચેજ વાસો કરતા તેથી અમારા અંગમાં અલૌકિક આરોગ્યબળ અને વિલક્ષણ સ્ફુરતિ આવી ગઇ છે. તે સઘળું તેમના પ્રતાપેજ છે. આ સાંભળી સોમેશ્વરને શિવશંકર શર્માના વૈદ્યકશાસ્ત્ર તથા આરોગ્યવિદ્યાનાં ગૂઢ રહસ્યોના પૂર્ણ જ્ઞાન વિષેની ખાત્રી થઈ

અને આવા કુશળ વૈદ્યના ગુણવાન પુત્ર સાથે પોતાની કમલાવતિ કન્યાનો વિવાહ થયો જાણી તેને અતિ સંતોષ અને આનંદ થયો. વળી લીંબડા જેવા ઉપયોગી વૃક્ષના ગુણવિષે આ પ્રમાણે પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટાંતથી ખાત્રી થયેલી જોઇને પોતાની પાસે જે જે દર્દીઓ આવતા તેમને લીંબડાના ગુણો સમજાવતા.

આ દૃષ્ટાંત પરથી લીંબડાની હવાથી પણ પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તે વાત સહજ સમજી શકાય છે. તે ઉપરાંત લીંબડાના બીજાં અંગોના ઉપયોગથી પણ તેવોજ ચમત્કારિક લાભ થાય છે. તે વિષેની મ્હારા પોતાના અનુભવની એક વાત અત્ર જણાવવાની હું જરૂર ધારૂંછું.

ડાકોર નજીકના ઓડ ગામમાં એક મહા સમર્થ જાનકીદાસ નામના યોગાભ્યાસી મહાત્મા થોડાં વર્ષ પર થઇ ગયા. એ મહાન પ્રતાપી મહાત્માના ઘણા શિષ્યો અને અનુયાયિઓ હજુ હયાત છે. આ યોગી પુરૂષ ફક્ત લીંબડાના પાનનો રસ પીનેજ રહેતા હતા. અને તે શિવાય અન્ય કોઇ પણ જાતનો ખોરાક લેતા નહિં. ઉન્હાળાના સખત તાપમાં પણ મધ્યાન્હ કાળે ઘણીએક ધુણીઓ પોતાની આજુ બાજુ કરી વચ્ચે બેસી પંચાગ્નિ સાધન તેઓ કરતા હતા. આ મહાત્માના પ્રભાવ અને સામર્થ્યને લીધે તેમના પર શ્રદ્ધા રાખનાર શિષ્યોનાં અને ભાવિક મનુષ્યોનાં અનેક ધારેલાં કાર્યો સફળ થતાં. એમની પાસે સંતસાધુ ઇત્યાદિ આવતા. જેમનું ખાવા વિગેરેનું ખર્ચ પણ પોતેજ પુરૂં કરતા. ગરીબને દાન આપતા અને ભક્તજનોને પોતાની સાથે ફેરવતા. અને કોઈ કોઈ વાર સંખ્યાબંધ મનુષ્યોને જમાડી તૃપ્ત કરતા. રસોઈ તૈયાર થતી ત્યારે મહાત્મા શ્રી જાનકીદાસજી પોતાને અન્નનો વાસ સરખો ન આવે માટે મુખપર રૂમાલ રાખી બધા સાધુઓને પીરસતા અને બરાબર રીતે જમાડી સંતોષતા. રાંધેલા ભોજનમાંથી પોતે જરા પણ ખાતા નહિં. એવું કહેવામાં આવે છે કે આ પ્રતાપી મહાત્મા લગભગ બાર વરસ સુધી માત્ર દુધ પીનેજ રહ્યા હતા. એક સમય કોઈ ગામમાં તેમનો મુકામ હતો અને તેમનો શિષ્ય તેમને માટે દુધ લાવવા એક લોટો ખેડુતને ઘેર મુકી આવ્યો. ખેડુએ પોતાની સ્ત્રીને દુધ દોઈ લોટો ભરી મહારાજના શિષ્યને તે લેવા આવે ત્યારે આપવાનું કહી પોતે કામસર ખેતરમાં ગયો. થોડીવાર પછી મહારાજનો શિષ્ય દુધ લેવા પેલા ખેડુતને ઘેર ગયો ત્યારે તેની સ્ત્રીએ કહ્યું કે દુધ પીને તો ગમે તે માણસ રહી શકે. એમાં મહારાજે શું વધારે કર્યું. તે લોકોને આ રીતે નકામા પીડે છે. એમ કહી કેટલાંક તિરસ્કારનાં વચન કહ્યાં. અને દુધ તો તેણે રાખ્યુંજ નહોતું તેથી, બિચારા શિષ્યને નિરાશ થઇ ચાલ્યું જવું પડ્યું. મધ્યાન્હનો સમય થવા આવેલો એટલે બીજે કંઈથી દુધ મળી શક્યું નહીં તેથી ખાલી હાથે ઉતરેલ ન્હેરે મુકામપર ગયો. જ્યારે જાનકીદાસ મહારાજે દુધ માગ્યું ત્યારે તેણે મુંઝાઇને જવાબ આપ્યો કે બેંસે દુધ દીધું નહિં તેથી લાવી શક્યો નથી. મહારાજને તે વાત ખરી લાગી નહિં તેથી શિષ્યને ધમકાવી ખરી વાત પુછતાં તેણે બનેલી સર્વ હકીકત જણાવી. તે સાંભળી મહાત્મા જાનકીદાસે કહ્યું કે તે બાઈનું કહેલું તદ્દન ખરૂં છે. દુધ પીવા માટે બીજાને બોજારૂપ મ્હારે શા માટે થવું જોઇએ. અને દુધ પી તે ઉપર જીવન ગાળવામાં શું મ્હોટી મહત્તા છે. આ કારણથી આજપછી હું દુધપણ પીશ નહિં. આવો

દઢ સંકલ્પ તેમણે કર્યો. અને પછીથી કોઇને ઉપાધિ થાય નહિં ને સર્વ સ્થળે મળી શકે તેવા કડવા લીંબડાના પાનને વાટીને તેના રસને કપડે ગાળીને તે પીને રહેવા લાગ્યા. આ પ્રયોગથી તેમનું શરીર સુદ્રઢ, નિરોગી અને બળવાન થયું હતું. આ મહાત્માને (આ માસિકના તંત્રીએ) નજરોનજર જોયા હતા. આટલું વિવેચન કરી લીંબડાના વૈદકીય ગુણો અને રોગો ઉપર ધાપરવાની રીતનું વિવેચન નીચે આપીએ છીએ.

અમારા પરમ મિત્ર સ્વર્ગસ્થ આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શ્રીયુત શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે લીંબડાના ગુણો વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે;—

આ વૃક્ષ ઘણુંજ મોટું થાય છે, અને હિંદુસ્થાનમાં સર્વત્ર થાય છે. એનાં પાત્રાં કાત્રાકાર હોઈ એને ધોળા રંગનાં બારીક ફુલો આવે છે. એના અનેક ગુણો ઉપરથી એ ઝાડ આ ભૂલોકમાંનું કલ્પતરૂજ છે એમ કહેવાને કાંઇ બાધ આવતો નથી. પ્રાચીન આર્ય ઋષિવર્યોએ એના અલૈાકિક ગુણોનો શોધ કરી એને મોટું શ્રેષ્ઠપદ આપેલું છે. એના સેવનથી અનેક વ્યાધીઓ નિર્મુળ થાય છે. એટલા માટે વર્ષ પ્રતિપદાના દિવસે એનાં કુમળાં પાત્રાં અને ફુલો મરી, હીંગ, સિંધવ, જીરૂં, અજમો, આમલી અને ગોળ મેળવી શુચિર્ભૂત થઇ સર્વેએ ભક્ષણ કરવાં. એવો પ્રાચિન શાસ્ત્રકારોએ એક નિયમજ ઠરાવી આપેલો છે. એ નિયમે કરી વર્ષમાં એકવાર પણ એ સર્વ રોગ પરિહારક વૃક્ષનાં પાત્રાં આપણા ખાવામાં આવે છે. એ દુર્દર્શી શાસ્ત્રકારોનો આપણા ઉપર મોટો ઉપકાર છે એમ સમજવું જોઇએ. એ વૃક્ષનાં એકલાં પાત્રાંજ ખાઈ રહેનાર તેજ પુંજ તથા શક્તિમાન એવા કેટલાક વિરક્ત પુરૂષો કદી કદી આપણી નજરે પડે છે તેથી કરી એ વૃક્ષમાનાં અલૈાકિક ગુણજ્ઞાનમાં આવી આપણને ઘણું આશ્ચર્ય જણાય છે. આ દેશમાં સ્ત્રીઓ પ્રસુત થાય એટલે તેને પ્રથમ ત્રણ દિવસ પર્યંત ભોજનના પહેલાં લીમડાનાં પાત્રાંનો રસ આપે છે. આ યોજના ઘણીજ ઉત્તમ છે. જે સ્ત્રીઓ આ રસ મનથકી લે છે તેને દુધ વધારે આવી તે જલદી નિરોગી થાય છે. તેને પછી સુવારોગ જેવા પ્રાણહારક રોગ ઉત્પન્ન થવાની બીક નથી; પણ જે સ્ત્રીઓ આ રસ લેવાની હા ના કરે છે તેઓને ઘણું કરી દુર્ધર વ્યાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. હમણાંના કાળમાં એવી દુર્ધર વ્યાધિ પ્રાપ્ત થઇ મૃત્યુમુખે પડેલી સ્ત્રીઓની ઘણીજ સંખ્યા નજરે આવે છે તેનું મુખ્ય કારણ પણ એજ હશે, એમ જણાય છે. વિયાએલી (સુવાવડી) ગાયને પણ જો આ પાલો ખાવાને નાંખે, તો તેને પણ દુધ વધારે આવી તે નિરોગી અને સશક્ત થાય છે. એ વૃક્ષની છાયા શીતળ હોઇ તે ઘણીજ નિરોગી છે. ઉનાળામાં એ વૃક્ષની છાયાથી ઘણો આરામ મળે છે. સાર્વજનિક દેવાલયો, ધર્મશાળા, રસ્તા, ઇત્યાદિ ઘણેક ઠેકાણે આ વૃક્ષ ફક્ત છાયા અને સ્વચ્છ હવા માટે વાવે છે. જેના ઘર આગળ લીમડાનું વૃક્ષ છે, તેના ઘરમાંની હવા સર્વકાળ નિરોગી હોઇ તે ઘરમાં રહેનાર માણસોને આ વૃક્ષના યોગે કરી ઘણો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ લીમડાનું વૃક્ષ ઘણું જુનું થાય એટલે એના લાકડાનો શુદ્ધ ચંદન જેવો સુવાસ આવે છે. એનાં લાકડાં ઇમારતી કામમાં ઉત્તમ હોઇ, એના અંગની કડવાસથી એને કીડા લાગવાનો ભય રહેતો નથી. આ વૃક્ષ પુષ્કળ વર્ષો સુધી ટકી લોકોને તેના થકી સેંકડો ફાયદા થાય છે. આ વૃક્ષ એક વખત કાપ્યું હોય તો પુનઃ એનાં મૂળ ફુટી એનું કેટલાક વર્ષે મોટું વૃક્ષ બને છે. એવી રીતે કેટલીકવાર કાપી પુનઃ વધેલાં એવાં કેટલાંક વૃક્ષો આપણી નજરે આવે છે. આ પણ એનામાં એક મોટો

ગુણ છે. પીંપળો, અને લીમડો, એ બંન્નેની ઘણીજ મૈત્રી છે. જ્યાં પીંપળાનો છોડ હોય છે ત્યાં લીમડાનો પણ હોય છે, એવો સાધારણ નિયમ છે. લીમડા પ્રમાણે પીંપળાનું વૃક્ષ પણ મોટું ઉપયોગી હોય છે. વડ, પીંપળો, ઉંબરો, નાંદરૂખ, બીલી, તુળસી, ઇત્યાદિક વૃક્ષને મોટાં પવિત્ર માનેલાં છે એવું જણાય છે. આવાં ઉપયોગી વૃક્ષના અલૌકિક ગુણો સામું ન જોતાં અને તેનો આપણા શરીર રક્ષણાર્થે ઉપયોગ ન કરતાં સારાસાર વિચારનો ત્યાગ કરી પરકીયોનું નિષિદ્ધ પાણી, પવિત્ર ગંગોદક સમજી નિઃશંકપણે પીવામાં આવે છે. આવિ સ્થિતિ થયેલી જ્યારે આપણી દષ્ટોપત્તીમાં આવે છે ત્યારે ધિક્કારછે એવા જીવવાને! જે દયાળુ પરમેશ્વરે હિંદુસ્થાન વાસી આર્ય જનોના શરીર રક્ષણાર્થ હજારો ઔષધિ અને વનસ્પતિ ઉત્પન્ન કરી રાખેલી છે તેનો ઉપયોગ અને શોધ ન કરતાં તે પરમેશ્વરી પદાર્થોનો ધિક્કાર કરી પરકીયોનું પરકીય હવામાંનું નિષિદ્ધ, અને પરિણામે અપકારક એવું ઔષધ પીવું એના જેવી શરમની, લજાવનારી, અંત્યંત ખેદની અને દુઃખની કોઇજ વાત નથી. "ગોળ સેવનાર કરતાં લીમડો સેવનાર સારો થાય છે" એ કહેવત પુર્ણપણે લક્ષમાં લાવો આ લિંબવૃક્ષવર્ણન પ્રથમ કડવું લાગનાર; પરંતુ પરિણામે નિરંતર સારૂં લાગનાર છે એટલા માટે નક્કી વિચાર કરી તે પ્રમાણે આયુષ્યમાં વર્તન રાખો. એટલે નિંબરસ પ્રમાણેજ તેનું પરિણામ સારૂં થશે. ખેતરના શેઢા ઉપર બાવળનું ઝાડ હોય તો તે જમીનમાંનો પૌષ્ટિક અંશ ખાઈ જઇને જમીન નિઃકસ કરી નાંખે છે પરંતુ લીમડાના ઝાડની તેવી વાત નથી. એ ઝાડો ખેતરના શેઢા ઉપર હોવાથી તેથકી ખેતરને કોઇ પણ પ્રકારનું નુકસાન થતું નથી. એટલા માટે ખેડુતોએ એ ઝાડને અવસ્ય શેઢા ઉપર વાવવું જોઇએ. કડવો લીમડો—ઠંડો, કડવો, લઘુ, ગ્રાહક, તીખો, અગ્નિમાંદ્યકારક, સોજાને થકવનાર, વ્રણશોધક, બાળકોને હિતકર, હૃદ્ય, કફ, વ્રણ, સોજો, કૃમિ, ઉલટી, પિત્ત, વિષ, હૃદયદાહ, વાયુ, કોઢ, શ્રમ, તૃષા, અરૂચિ, રક્તદોષ, ઉધરસ, તાવ, પ્રમેહ એઓનો નાશ કરે છે. એનો કુમળો પાલો—ગ્રાહક, વાતકર; અને રક્તપિત્ત, કોઢ, નેત્રરોગ એઓનો નાશ કરે છે. જુનાં પાંદડાં વિશેષેકરી વ્રણનાશક છે. લીમડાની કુંપો—કાસ, શ્વાસ, ગુલ્મ, હરસ, કૃમિ અને પ્રમેહ એનો નાશ કરે છે. એનાં કુમળાં (કાચાં) ફળ—ભેદક, સ્નિગ્ધ, ગરમ; અને પ્રમેહ કોઢ એને નાશ કરનારાં છે. પાકેલાં ફળો—મધુર, કડવાં, સ્નિગ્ધ, ગુરૂ, પિચ્છલ, નેત્રરોગ, કફરોગ, ક્ષત ક્ષય, રક્તપિત્ત એનો નાશ કરે છે. એનાં બીઆંમાંની મીજ—કુષ્ટ અને કૃમિઓનો નાશ કરે છે. નિંબપંચાંગ, પિત્ત, રક્તદોષ, કંડુ, દાહ, વ્રણનાશક છે. બિયાનું તેલ, કિંચિત ઉષ્ણ કડવું અને કૃમિ, કોઢ, કફ, વ્રણ, વાતપિત્ત, પિત્ત, અર્શર, ક્તવિકાર, વાયુ, શોફોદર, તાવ, અને જરા એનો નાશ કરે છે. કડવા લીમડાની છાલનો ઉપયોગ વૈદકશાસ્ત્રમાં કાઢામાં અનેક ઠેકાણે આવેલો છે; પરંતુ વિસ્તાર ભયને લીધે તેનું વર્ણન અહીં નહીં કરતાં જુદા જુદા સ્થળે ઉપયોગ કરેલો છે. (૧) કડવા લીમડાનો પાલો વ્રણ (ગુમડા) ઉપર મોટો ઉસ્તાદ છે. નાડીવ્રણાદિ ભયંકર વ્રણ, દરરોજ લીમડાનો પાલો પાણીમાં સારો ઉકાળી તે પાણીએ ધોઇ નાંખવાં એટલે તેનું શોધન થઇ તે રૂઝાઇ આવે છે. (૨) જે વ્રણ (ગુમડું) ફુટી પાચ નીકળે છે, તે સારૂં થવા માટે કડવા લીમડાનો પાલો વાટી મધમાં મેળવી ચોપડતા જવું, એટલે તે સારૂં થાય છે. ખસ ઉપર આ પાલો બાળી જુના તેલમાં અથવા કરંજેલ તેલમાં ખલ કરી ચોપડવો. (૪) સર્પના વિષ ઉપર કડવા લીમડાનો પાલો

મોટું ઉસ્તાદ ઔષધ છે. સર્પનું વિષ ચઢ્યાની પરિક્ષા એવી છે કે વિષાર થયેલા માણસને કડવા લીમડાનો પાલો અથવા મીઠું અગર મરચાં ખાવા આપવાં તેને જો કડવું ખારૂં અથવા તીખું સમજવામાં આવે નહીં તો વિષ ચઢ્યું અથવા દંશ થયો છે એમ સમજવું. પછી તેને વિષ ઉતારતાં સુધી લીમડાનો પાલો ખાવા આપવો. કીંવા પાલાનો અથવા છાલનો રસ પાવો એટલે વિષ ઉતરશે. (૫) પિત્ત પડવાને લીમડાના પાલાનો રસ પાણી નાંખી તે પીવા આપવો એટલે ઉલટી થઈ પિત્ત પડશે. (૬) ગરમી ઉપર—લીમડાના પાલાનો રસ સાકર નાંખી સવાર સાંજ એ પ્રમાણે ૭ દિવસ સેવન કરવાથી કોઈ પણ પ્રકારની ગરમી હોય તો તે નક્કી સારી થાય છે. (૭) મહારોગ ઉપર—આ પાલો મોટું ઉસ્તાદ ઔષધ છે. ન્હાવાના પાણીમાં આ પાલો ઉકાળી તેણે સ્નાન કરવું અને એનો અંગરસ કીંવા આ પાલો ગાયના દુધમાં વાટી તે રસ સેવન કરવો એટલે ૨–૩ મહિનામાં રક્તપિત્તી, અને દુર્ધર કુષ્ટરોગનો નિશ્ચયે કરી નાશ થાય છે. પથ્ય માત્ર પાળવી, તેમજ રોગીએ નિત્ય રાત્રે કડવા લીમડાની છાયામાં સુવાનો રીવાજ રાખવો. (૮) દાહયુક્ત સોજા ઉપર પાત્રાં વાટી ચોપડવાં એટલે દાહ કમી થાય છે. અને રક્તદોષ નહીં જેવો થાય છે. (૯) પિત્તજ્વરમાં જે અતિશય દાહ થાય છે તે ઉપર લીમડાના પાલાનો રસ શરીરે ચોળવો તેથી બળતરા કમી થાય છે. (૧૦) ઉષ્ણજ્વર ઉપર—લીમડાની ડાંખળી, કડુકી અને કરીયાતું એનો કાઢો મધ નાંખી આપવો. (૧૧) કામીણરોગ ઉપર—લીમડાની અંતરછાલનો રસ કાઢી તેમા મધ, અને થોડું સુંઠનું ચુર્ણ નાંખી આપવો. (૧૨) ખસ ઉપર—જુના લીમડાનું સુકાયેલું લાકડું પાણીમાં ઘસી ચોપડવું. (૧૩) વિષમજ્વર—કડવા લીમડાની છાલના કાઢામાં ધાણા અને સુંઠનું ચુર્ણ નાંખી આપવો, એટલે તાબડતોબ ગુણ આપે છે. આ ઔષધ ક્વીનાઇન કરતાં બહુ ઉત્તમ હોઇ ગુણમાં પણ તે કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. મુળવ્યાધ, કૃમિ, અને પ્રમેહ ઉપર—લીમડાની કાચી લીંબોળીઓ ખાવી. (૧૫) ખસ ઉપર—કડવા લીમડાનાં બીયાં વાટી ચોપડવાથી ખરજ સારી થાય છે. અને ઉંદરી જવા માટે પણ એ બીયાં વાટી માથે ચોપડવાં (૧૬) સુવારોગ ઉપર ઉપચાર—જુના લીમડાની અંતરછાલ કાઢી તેના બારીક તુકડા કરી તે હાંડીમાં ઘાલવા અને ઢાંકણું દેવું. એવું ત્રણ હાંડા પાણી સારૂં આધણ આવે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી જે સ્ત્રીને સુવારોગ થયો હોય તેને એક ખાટલા ઉપર સુવાડી પ્રથમ એક હાંડો લાવી તેના મસ્તક નીચે રાખવો જેમાંનો બાફ (વરાળ) કમી થયા પછી બીજો હાંડો લાવી માથા નીચે રાખવો અને પ્રથમનો હાંડો કમર નીચે રાખવો. માથા નીચેના હાંડાની બાફ કમી થયા પછી તે કમર નીચે રાખવો અને કમર નીચેનો પગ નીચે રાખી ચૂલા ઉપરનો ત્રીજો હાંડો મસ્તક નીચે મૂકવો. તેની બાફ કમી થયા પછી પગ નીચે રાખવો એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ બાફ આપવી. એટલે પરશેવાના રૂપે શરીરમાંનો સર્વ વ્યાધિ નીકળી જઈ રોગી સારો થાય છે. (૧૭) મુળવ્યાધિ ઉપર—લીમડાનાં બીયાં તેલમાં તળી તેમાંજ ખલ કરી તથા તેમાં થોડું ફુલાવેલું મોરથુથુ નાંખી તે મલમ મસાને ચોપડવો, એટલે મસા ગરી પડે છે. અને કંદ પણ ગરી પડે છે. (૧૮) સર્પનું વિષ કદી પણ ન ચડવા માટે—લીમડાનાં પાત્રાં નિત્ય સવારે ખાવાં એટલે સર્પ દંશ થયો હોય તો પણ તેને વિષ બાધ કરતું નથી. (૧૯) મુળવ્યાધિ ઉપર—લીમડાનાં ૨ પાત્રાં બારીક વાટી મગની પલાળેલી દાળમાં મિશ્ર કરી તેને બાખડી ગાયના ઘીમાં તળી રોગીને ૨૧ દિવસ ખવરાવવું. એટલે ગુદામાંના સર્વ મસા ગરી

પડશે. આ ઔષધ લેનારે સમુદ્રનું મીઠું ખાવું નહીં. (૨૦) સ્ત્રીને પ્રસવ થતું ન હોય તો લીમડાનાં મૂળ કમરે બાંધવાં એટલે જલદી છૂટકો થાય છે. પ્રસુત થવા સાથે મૂળ છોડી નાંખવા. (૨૧) સોમલના વિષ ઉપર અને કૃમિ ઉપર-લીમડાના પાલાનો રસ આપવો. (૨૨) અફીણના વિષ ઉપર-કડવા લીમડાના પાલાનો યંત્રવડે અર્ક કાઢીને આપવો. (૩) પંચનિંબચૂર્ણ કુષ્ટાદિક ઉપર-મૂળ, પાત્રા, ફુલ, ફળ, છાલ એવાં પાંચ અંગો, તે ૬૦ તોલા લઇ પછી લોહભસ્મ, બાળહરડાં, અરણીનાં બીજ, ત્રીફળાં, ભીલામાં, વાવડીંગ, સાકર, આંમળાં, હળદર, પીપર, મરી, સુંઠ, બાવચો, ગરમાળાની શીંગોમાંનું મગજ, અને ગોખરૂ એ પંદર ઔષધો ચાર ચાર તોલા લેઈ બધાંનું ચૂર્ણ કરવું. પછી લીમડાનું અને આ ચૂર્ણ એકત્ર કરી તેને ભાંગરાના રસોનો એક પુટ આપવો. પછી ખેરની છાલનો અષ્ટમાંશ કાઢો કરી તેનો એક પુટ આપવો અને સુકવવું. આ ચૂર્ણ નિત્ય એક તોલો ખેરની છાલના કાઢામાં અથવા ઘીમાં અથવા ગાયના દૂધમાં આપવું. તેથી કરી એક મહિનામાં બધા કોઢ દૂર થાય છે. આ ચૂર્ણ સર્વ રોગનાશક છે. (૨૪) પિત્ત ઉપર-લીમડાની કુંખો, ધાણા, સુંઠ અને સાકર એનો કાઢો આપવો. (૨૫) યોનીશૂળ ઉપર લીમડાની લીંબોળીઓ અને એરંડીઓ લીમડાના રસમાં વાટી ગોળી કરવી. અને તે યોનિમાં રાખવા આપવી, કિંવા એનો યોનિએ લેપ કરવો. (૨૬) કૃમિ ઉપર-લીમડાનાં પાત્રાં હિંગ સાથે ખાવાં (૨૭) અંગ ઉપર પિત્ત ઉઠે છે તે ઉપર-લીમડાનાં પાત્રાં વાટી ઘીમાં અથવા આવળકંદી સાથે ખાવાં. અને મિરપુડ ઘીમાં ખલ કરી શરીરે ચોળવી. અથવા લીમડાની અંતરછાલનો કાઢો આપવો એટલે શીતપિત્ત, ક્ષત, કંડુ, વિસ્ફોટક અને રક્ત પિત્ત એનો નાશ થાય છે. (૨૮) સ્થાવર, જંગમ સર્વ વિષ ઉપર-સીંધવ અને મરી સમ ભાગ અને એ બન્નેના બરોબર લીંબોળીઓ લેઈ વાટી મધ અને ઘી એમાં આપવી. (૨૯) સર્વ વ્રણ ઉપર-લીમડાનો પાલો, દારૂહળદર, અને જેઠીમધ એના ચૂર્ણમાં ઘી અને મધ નાંખી ખલ કરી તે મલમ ચોપડતા જવું એટલે જખમ તુરત ભરાઇ આવે છે. (૩૦) રક્તસ્રાવ-પ્રદર ઉપર-લીમડાની છાલના રસમાં જીરૂં નાંખી ૭ દિવસ આપવું. (૩૧) કામિણરોગ ઉપર-લીમડાનો પાલો પાણીમાં વાટી તેનો રસ પાશેર કાઢી, તેમાં સાકર નાંખી ગરમ ગરમ પીવા આપવો. (૩૨) સિક્તામેહ અને ઇક્ષુમેહ એ ઉપર લીમડાની કુંખનો કિંવા અંતરછાલનો કાઢો આપવો. (૩૩) કદી કોઈપણ રોગ ન થવા માટે-લીમડાનો પાલો એક તોલો લેઇ તેમાં ગુંજાભાર કપુર અને તેટલી જ હિંગ નાંખી તેની ગોળી કરવી. પછી તે ગોળી ૬ માસ ગોળમાં મેળવી પ્રતિ દિવસ રાત્રે ઉઘવાની પુર્વે આપવી. ગામમાં જ્યાં સુધી કોલેરાનો આજાર હોય ત્યાં સુધી આ ઔષધ પ્રત્યેકે સેવન કરવાથી તેને કોઇપણ ઉપદ્રવ થનાર નથી (૩૪) ઓકારી, કુષ્ટ, પિત્ત, અને કફ સંબંધી રોગ ઉપર-લીમડાનાં પાત્રાં ઝીણાં વાટી કલ્ક કરીને પાવો (૩૫) ઉષ્ણ કાળમાં શરીરમાંનો દાહ શાંત થઈ ઠંડાઇ આવવા માટે અને જુલાબ બંધ થવા માટે લીમડાનો પાલો વાટી શરબત કરી તેમાં સાકર નાખી તે પાવું (૩૬) મુળવ્યાધિ ઉપર-લીમડાની પાકેલી લીંબોળીનો ગર દરરોજ પ્રાતઃકાળે ત્રણ માસા લેઇ તેમાં ૭ માસા ગોળ મેળવી તે ગોળી દિવસ ૭ ખાવા આપવી (૩૭) વાળા ઉપર-લીમડાનો પાલો વાટી લેપ કરવો. (૩૮) ઉરૂસ્તંભ ઉપર-લીમડાનાં મૂળ ઘસી ગરમ કરી લેપ કરવો. (૩૯) પ્રમેહ, ઉપદંશ, બદ, ચાદાં ઇત્યાદિ ઉપર—પાશેર લીમડાની છાલ

લેઇ તે કાચપાત્રમાં નાંખી અથવા માટીના વાસણમાં ઘાલી, તેમાં આઘણુ આવેલું પાણી એક શેર નાંખી ઢાંકણું દેઇ રાતભર તેમજ રાખવું, બીજા દિવસથી તેમાંનું શક્તિ પ્રમાણે એક અગર બેવાર, પ્રત્યેક વખતે ૪ તોલા પાણી આપવું. એટલે ઉપલો ઉપદંશજન્યરોગ એકબે અઠવાડીઆમાં સારો થાય છે. પથ્ય, ઘી, સાકર, પોળી, બાકી વર્જ્ય (૪૦) નખુરી અને પેરા એ ઉપર-લીમડાનો પાલો થોડું મીઠું નાંખી વાટવો અને ઘીમાં શેકી તેની પિંડી કરી ઉપર બાંધવી (૪૧) વિષમજ્વર ઉપર-લીમડાનો પાલો ૪૦ તોલા, સુંઠ, મરી, પીંપર. ૧૨ તોલા, ત્રિફળાં ૧૨ તોલા, લવણત્રય, (સીંધવ, બીડ, અને કાચ) ૧૨ તોલા, બેક્ષાર, (જવખાર અને સાજીખાર) ૮ તોલા અને અજમો ૨૦ તોલા એ સર્વનું ચૂર્ણ એકત્રકરી પ્રાતઃકાળે આપવું. વિષમજ્વર ઉપર ધુપ-કડવા લીમડાનો પાલો, વેખંડ, કોષ્ટ, હરડે, શિરસ, ઘી અને ગુગળ એનો ધુપ વિષમજ્વર નાશક છે (૪૩) આગંતુક વ્રણ અને ગળવા ઉપર-કઢાઇમાં તેલ નાંખી તેમાં લીમડાનો પાલો બાળી ખલ કરી ચોપડલો (૪૪) વીંછીના દંશઉપર લીમડાનાં પાત્રાં અગર ફુલ સુંઘાડવાં અથવા પાલો ચાવી મોંમાંની બાફ જવા ન દેતાં દંશના વિષમ ભાગમાંના કાનમાં તે ફુંકવું.

લાંબી જીંદગી ભોગવવાના ઉપાય.

વ્હાલા વાચક વર્ગ! આ સંસારની સપાટીપર એવું કયું મનુષ્ય હશે કે જે લાંબી જીંદગી ભોગવવા રાજી નહીં હશે? મતલબ કે મનુષ્ય માત્ર દીર્ઘાયુ થવા ચાહત રાખે છે. ભલે પછી કોઇ રોગી, ચિંતાવંત કે દરિદ્રી મરવું ચાહતા હોય, અથવા તો યોગી પુરૂષો મરવાને અને જીવવાને સરખાં ગણી દીર્ઘ જીવનથી બેદરકાર રહેતા હોય તો તે વાત બાજુપર છે; તો પણ ઘણા મનુષ્યો લાંબું જીવન ભોગવવા આતુર રહે છે, એ વાત સિદ્ધ છે. પરંતુ લાંબું જીવન ભોગવવાના વિરૂધ્ધ વર્ત્તનવાળી ક્રિયાઓ અમલમાં લેવામાં આવતાં હાલમાં અકાળ મૃત્યું હર હમેશાં સંખ્યાબંધ મનુષ્યોને યમપુરીમાં મોકલ્યાં કરે છે કે કળિકાળમાં નીમેલા જીવનનો અવધિપણ કેટલો છે તે પણ કોઇને જાણવા દેતું નથી- એ અકાળમૃત્યુ શા કારણને લીધે થાય છે? અને એ અકાળ મરણને બંધ પાડવાનો કોઈ ઉપાય છે કે નહી? એ વિષયનો વિચાર કરવો એજ આ લેખનો ઉદ્દેશ છે. જો આ લેખથી કદાચ થોડો ઘણો પણ લોકોપકાર થશે તો પણ મારો શ્રમ સફળ થયો સમજીશ.

આ વિષયની અંદરનો વિચાર કરવા માટે હું પાશ્ચાત્યોના વિજ્ઞાનથી કામ લેવું યથાયોગ્ય માનતો નથી; કેમકે પાશ્ચાત્ વિદ્વાનોએ શારીરિક ક્રિયાઓમાં ઘણી ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરી છે, છતાં પણ તેઓનું વિજ્ઞાનબળ હજુ લગણુ પૂર્ણ દશાને ભેટવા ભાગ્યશાળી થયું હોય એમ તત્ત્વદર્શી યોગમહળ માની શકતું નથી. જો કે પાશ્ચિમાત્ય વિદ્વાન શોધકો શારીરિક ક્રિયાઓમાં ઘણી મોટી ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરી પૃથ્વીની સપાટીપર પ્રકાશી રહ્યા છે, તો પણ તેઓ આપણાં આર્ય પ્રણીત પુસ્તકોના નિયમોને ભ્રમરૂપ માની ઘાંચીના બેલની પેઠે આમ તેમ ભમ્યા કરે છે, તેમજ બીજી પણ મનુષ્યના જીવન સંબંધી રહસ્ય ભરી વાતો છે તેમાં પણ તેઓનું વિજ્ઞાન ફ્તેહની અણીપર પહોંચી શક્યું નથી. એટલે

કે જેમ આપણા મહર્ષિઓએ અમરત્વતા મેળવી છે તેમ પશ્ચિમ પ્રદેશના શોધકોએ અમરતા મેળવી નથી, એથીજ એમની વિજ્ઞાનતા અપૂર્ણ છે એમ સિધ્ધ થઇ આવે છે. હશે, ગમે તેમ હો, તેની માથાકૂટમાં આપણે ઉતરવાથી વખતનો ભોગ આપવો પડે એ ઠીક ન માની ચાલતા વિષયને આપણા આર્ય શાસ્ત્રોના નિયમથી ચર્ચાવવો દુરસ્ત ધારૂં છું. અને કોઇને અનુકૂળ હો કે પ્રતિકૂળ હો, પણ તેવી દરકાર દૂર કરી તે નિયમો જાહેરમાં મૂકું છું કે જેથી તત્ત્વગ્રાહી જનોને અવશ્ય ફાયદેાજ થશે. એકજ વાત દરેકને અનુકૂળ હોય એ ભાગ્યેજ હોય છે; માટે તે તરફ વિશેષ લક્ષની જરૂર નથી એમ સુજ્ઞવર્ગ પણ કબુલજ કરશે. પાશ્ચિમાત્યોનો શોધ પૂર્ણ છે કે આપણા મહર્ષિયોનો શોધ અપૂર્ણ છે એમ કહેવું એ યોગ્ય નથી; કેમકે આપણા મહર્ષિયોએ મહાન્ પરિશ્રમથી લાંબા સમયનો ભોગ આપી જે અમૂલ્ય રત્નોનો સંગ્રહ કર્યો છે તે ગેબી ખજાનાનો પૂર્ણ તપાસ ન કરિયે તો કાચના વ્યાપારીની બનાવટી દુકાન પણ ઉપરથી શોભા પૂર્ણ જણાશે, તો તેવી ઉપલકિયાં શોભાથી મોહિત થઇ જવું એ બુધ્ધિમાનોનું કામ નથી.

વિજ્ઞાનની એ દશા છે કે તેને જેમ જેમ જેટલા દીર્ઘદર્શિયો પરીક્ષા અને શોધન કરીને ઉન્નત કરશે તેમ તેમ તેટલીજ ગંભીર અને કઠીનતા સાથ બુદ્ધિસ્થ થવા લાયક થતે જશે. બાળકો જે વાતને કઠીન માને છે તેજ વાતને યુવાન પુરૂષ સમજદાર હોવાને લીધે સ્હેલી જાણી શકશે એટલે કે બાળક જે વાતને યોગ્ય સમજે છે તે વાતને યુવાન પુરૂષ અસંગતરૂપ માનશે. અને યુવાન પુરૂષ જે વાતને યોગ્ય જાણશે તે વાત વૃદ્ધજનો અપરિણુત બુદ્ધિજનિત અને ભ્રાંતિરૂપજ માનશે. આ વિષયને લગતી ઇંગ્રેજી પુસ્તકમાં એક કહેવત છે કે—'બાળક, વૃદ્ધજનોને નિર્બોધ સમજે છે અને વૃદ્ધજનો બાળકને નિર્બોધ સમજે છે.' વાસ્તવમાં સર્વત્ર સ્થળે જોવામાંજ આવે છે કે પુરૂષોની વયોવૃદ્ધિની સાથે જેમ જેમ બુદ્ધિની ઉન્નતી થતી જાય છે, તેમ તેમજ પરિણુત બુદ્ધિ પ્રવીણ પુરૂષોની જે વાતો પહેલાં હાસ્યને પાત્ર પ્રતીત થતી હોય તે વાત સર્વે સારગર્ભ પ્રતીત રૂપ થવા લાગે છે. વિજ્ઞાનના વિષયમાં પણ એમજ છે. પ્રાચીન પૂજ્યપાદ મહર્ષિયોની હરેક વાતોમાં શું ગૂઢ ભાવ છે તેનો મર્મ વિજ્ઞાનની ઉન્નતિની સાથે સાથે ક્રમથી બુદ્ધિસ્થ થઇ શકે છે. મહાન્ દુઃખની વાર્તા છે કે હાલમાં ઘણાક જ્ઞાનાભિમાની જનોના મુખથી સાંભળવામાં આવે છે કે 'પ્રાચીન મહર્ષિ ગંભીર દર્શન અને વિજ્ઞાન શાસ્ત્રનાં ગૂઢ રહસ્ય વર્ણન કરવામાં પ્રવૃત્ત થઇને વચમાં વચમાં બાળકોની પેઠે મન માની વાતો લખી ગયેલા છે.' પરંતુ કહેવું જરરનું છે કે એવું બોલનારા દીર્ઘસત્રીઓને જરા આંખ્યો ઉઘાડીને જોવાની જરૂર છે કે તે મહર્ષિયોએ બાળકની પેઠે મનમાની વાતો કહી છે કે તે વાતોમાં દુરવગાહ્ય રહસ્ય છે કે જે અત્યાર લગણુ તેનો મર્મ જાણવા કોઈ સમર્થ થઇ શકેલ નથી ? આ વિષયનો વિચાર કરવો એ ખાસ જરૂરત ભર્યો છે. જે મહર્ષિયો ગંભીર બુદ્ધિ અને યોગના બળવડે પરોક્ષ વાતોને પણ પ્રત્યક્ષની પેઠે જાણવાવાળા અને મોટા મોટા ગહન વિષયોની પણ મીમાંસા કરવામાં પ્રવીણ હતા, તે શું બાળકોની પેઠે અર્થશૂન્ય મનમાની વાતો લખી ગયા છે ! વ્હાલા વાચક વર્ગ ! એવો ખ્યાલ બાંધવો એ બુદ્ધિમાન્ વર્ગનું કામ નથી.

આ વિષયમાં એક બીજી વાત પણ અવશ્ય સ્વીકારવી પડશે તે એજ કે જેટલાં

શાસ્ત્રો અમારી આ સુવર્ણભૂમીમાં પ્રચલિત છે એ સંપૂર્ણ યા એઓનો સંપૂર્ણ ભાગ આર્ષશાસ્ત્ર છે એમ કહી શકાતો નથી; કેમકે અનેક પુસ્તકો હાલમાં સ્વાર્થપરાયણ પુરૂષોએ પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા માટે રચેલાં છે, એટલુંજ નહીં પણ અનેક ઉમદા ગ્રંથોમાં પણ ક્ષેપક ભાગ નાખીને એટલું બધું અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખ્યું છે કે વાસ્તવિક (ખરી) વાતોનો નિર્ણય કરવો પણ મહા કઠીન થઇ પડેલ છે. આર્યનાં શાસ્ત્રોમાં અનેક જનોને અશ્રદ્ધા થવાનું આ પણ એક મુખ્ય કારણ છે.

લાંબી જીંદગી રાખવાના વિષયમાં આર્ય શાસ્ત્રો શું કહે છે તે બતાવી આપવું એજ આ લેખનો હેતુ છે. વાસ્તવમાં મારો આ વિષયની અંદર એજ અભિપ્રાય છે કે આર્ય શાસ્ત્રની યુક્તિયોનું આલંબન કરીને તદનુસારજ હું દર્શાવીશ કે મનુષ્યોનું અકાળ મૃત્યુ થવામાં મનુષ્ય ખુદ પોતેજ તેના કારણ રૂપ છે. અને ઇચ્છા કરવાથી ઘણું કરીને દરેક જન પોતાની જીંદગી મરજી મુજબ લંબાવી શકે છે. અને વૃદ્ધાવસ્થા જેવી અનેક જનોને દુઃખદાતા થાય છે તેવી ન થવા પામે એ પણ મનુષ્યોની સુકર્મજનિત ઇચ્છા ઉપર જ નિર્ભર છે.

આ વિષયનો પ્રારંભ કરતાં પ્રથમ જ આ વાત જોવી વ્યાજબી છે કે સાધારણ રીતિથી મૃત્યુ કેટલા પ્રકારથી થાય છે? અને સંપૂર્ણ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં મૃત્યુ થવાનાં શાં કારણો છે? તેમજ જો કોઇ પણ ઉપાય સંપૂર્ણ પ્રકારનાં મરણોને દૂર કરવા તથા મૃત્યુ થવામા ઢીલ કરી શકે તેવો છે તો તે ઉપાય કયો છે? બધાનાં મરણોનાં યથાસ્થિત કારણો જાણવાંજ બહુ મુશ્કેલ છે. જો તે જાણવામાં આવે તો તેઓને દૂર કરવા માટેનાં પ્રયત્ન કરવાં જરૂરનાં છે.

સાધારણ રીતિથી દૃષ્ટિ ફેરવતાં મૃત્યુ બે પ્રકારથી થતું પ્રતીતિ આપે છે, એટલે કે એક તો સ્વાભાવિક રોગોના ભોગ થતાં અને બીજું અકાળ (સર્પદંશ, વિષભક્ષણ, ગેરવર્તણુંક વગેરેથી થતું) માલમ પડે છે. એ બન્ને ભેદના પણ બબે ભેદ છે; જેમ કે સ્વાભાવિક મૃત્યુમાં પહેલાં પોતાની ઇચ્છા મુજબ વર્તણુંક કરવાથી ઉત્પન્ન થયેલ રોગો વગેરેથી અર્થાત્ જલોદર–ઉપદંશ વગેરે રોગોથી તથા બીજું અપરિહાર્ય દૈવ વિટંબનાથી અથવા અતર્કિત દુર્નિમિત્તજનિત રોગ વગેરેથી એટલે કે પ્લેગ, કોલેરા, કોઢ વગેરેથી મરણો થાય છે. અને અકાળ મરણમાં પહેલાં આત્મહત્યાથી અને બીજું વજ્રપાતાદિ દૈવી આપત્તિથી મ્હોત આવે છે. હાલમાં જોઇયે છિયે તો બેઉ પ્રકારના મરણોમાં પહેલા પ્રકારનું મ્હોત પોતાની મરજીને તાબે છે અને બીજું મ્હોત દૈવી આપત્તિથી પેદા થવાવાળું છે. મને તો મૃત્યુનાં કારણોનું નિર્ણય કરવા માટે આ બે પ્રકારના વિભાગજ શ્રેષ્ઠ છે એવી પ્રતીતિ થાય છે; કેમકે પોતાની મરજીને તાબે રહેનારા મ્હોતને દૂર કરવાની શક્તિ ખરૂં જોતાં પોતાનાજ હાથમાં છે, એમ તમામ સમજુ જનો કબુલજ કરશે; પરંતુ દૈવી આપત્તિને દૂર કરવી એ આપણા હાથમાં નથી એમ સર્વને ખાત્રી છે. હું કારણોનો નિર્ણય કરવાના સ્થળમાં આ બન્ને વાતો ક્યાં સુધી ઠીક છે એ બતાવીશ. આ સ્થળે તો મૃત્યુના પ્રકારોના ભેદોનો નિર્ણય કરવાને માટે એટલુંજ કહી શકીશ કે હાલ સુધી મનુષ્યોમાં જેટલા પ્રકારનાં મરણો નજરે આવે છે તે બધાં પૂર્વોક્ત મરણનાજ ભેદોમાં કોઇ ભેદના અંતર્ગત છે.

(અપુર્ણ.)

જ્યારે અર્બુદની ગ્રંથિમાં ક્ષત પડે છે. ત્યારે લક્ષણો વધારે સ્પષ્ટ થાય છે આ વખતે જે ધાત જાય છે, તે ઘણી ગંધાતી હોય છે; વળી લોહી ઘણીવાર જાય છે, ને કાળા લોહીના ગાંઠા પણ નીકળે છે; જો સ્ત્રી છેટે બેસે છે, તો પુષ્કળ લોહી તે વખતે વહે છે; કોઇ સ્ત્રીને દૂર્ગંધ વિનાની પુષ્કળ પાણી જેવી ધાત જાય છે, અર્બુદમાં ક્ષત થયા પછી, દુખાવો ઘણો વધે છે, પેડુમાં, જાંગમાં, અને કેડમાં જાણે કોઈ ખેંચતું હોય તેવું દરદ થાય છે, અને કમળમાં કોઇ સોય ભોંકતું હોય એમ લાગે છે.

આ દરદથી સ્ત્રીનું શરીર લેવાતું જાય છે, તેનો ચ્હેરો ફિક્કો થઇ જાય છે, પીડાને લીધે તેણીને ઉંઘ આવતી નથી, દરરોજ થોડો થોડો તાવ આવે છે, અને દરદીની શક્તિ છેક કમી થઇ જાય છે, કેમકે આ કાંઈ ગર્ભાશયનો સ્થાનિક રોગ નથી, પણ આખા શરીરમાં પેઠેલો એક દૂષ્ટ રોગ છે, કે જેણે બીજા સ્થાનકને બદલે ગર્ભાશયને પકડ્યું છે, પણ તે હર કોઈ અવયવને પકડવા સમર્થ છે.

કોઈવાર આ રોગ પાંચ કે છ મહિના ચાલે છે, અને કોઈવાર પાંચ કે છ વર્ષ સુધી રહે છે. આગળ જતાં એને લીધે ઘણી સખત ઝાડાની કબજીઅત, અગર ઝાડાનું દરદ થાય છે. શરીર ઉપરથી રૂધિરને માંસ સુકાઇ જાય છે, ને છેક હાડકાં દેખાય છે, તેથી સ્ત્રીનો આકાર ઘણો બેડોળ લાગે છે; કોઈવાર સોજા ચડી આવે છે, અને તેને ગંધાતો ઝાડો થાય છે, તેમાંથી બેભાન થઇને દરદી મરણ પામે છે. આ દરદ ચેપી હોય એમ હજી જાણવામાં આવ્યું નથી.

નરમ અર્બુદઃ—નરમ અર્બુદ ગર્ભાશયમાં અગર તેની આસપાસના હર કોઈ અવયવમાં થાય છે, તે ઘણી ઉતાવળથી વધે છે, તેને લીધે ભેજાના જેવા રંગની ને પોચી ગ્રંથી થાય છે, તેમાં ક્ષત પડે છે, ત્યારે લાલ રંગનાં નવાં અંકુરો ક્ષત ઉપર જણાય છે, તેમાંથી લોહી નીકળે છે. આને લીધે પણ ગંધાતી ધાત નીકળે છે.

ત્વચાનું અર્બુદઃ—આવું અર્બુદ કમળના મોઢા ઉપર થતું જોવામાં આવે છે, તેને લીધે તે સ્થળે ચોતરફ ખાડાખડીઆ, અને દાણાવાળા માંસની વૃદ્ધિ થાય છે, અને કમળનું મુખ વચમાં ઉંડું રહે છે, આ નવું માંસ વાદળી જેવું પોચું હોય છે, અને તેને દાબવાથી અંદરથી લોહી નીકળે છે. કોઇ કોઈવાર આ માંસ એટલું બધું વધ્યું હોય છે કે તેથી આખો યોનિમાર્ગ રોકાઇ રહ્યો હોય છે. કેટલીકવાર તે માંસના જુદા જુદા ભાગ હોય છે, અને કમળના મુખની ફરતાં બધા વીંટાઇ રહે છે; આ અર્બુદને તેની ખાડાખડીઆવાળી સપાટીને લીધે કોલીફ્લાવરની ઉપમા આપવામાં આવે છે. કેટલીકવાર યોનિમાર્ગમાં કમળની પાસે આવું અર્બુદ થાય છે. ત્વચાના અર્બુદને લીધે પાતળી પાણી જેવી ધાત જાય છે, આગળ જતાં તે ધાત ગંધાતી નીકળે છે.

ગર્ભાશયમાંથી થતા રક્તસ્રાવ.

(Metrorrhagia)

કેટલીકવાર રજોદર્શનનો વખત ન હોય, ત્યારે ગર્ભાશયમાંથી લોહી નીકળે છે, ત્યારે તે એક ખાસ રોગ ગણાય છે, ને તેનો અત્રે સમાવેશ કરેલ છે.

કારણ:—કેટલીક સ્ત્રીઓનો બાંધો એવો હોય છે, કે તેમને સહેજસાજ કારણથી રક્તસ્રાવ થાય છે; તેવી સ્ત્રીઓને કાંઇ ગુહ્યાવયવમાં વાગવાથી, પોતે પડી જવાથી, પેડુ ઉપર કાંઇ મારપડવાથી, ને વખતે માત્ર તેનું મન અને તન ઘણું ઉશ્કેરાઈ જવાથી પણ રક્તસ્રાવ થાય છે. કંઠમાળ કે ક્ષયથી લોહી પાતળું ને નબળું પડી જવાથી પણ રક્તસ્રાવ જલદી થાય છે. સ્કર્વિના રક્તવિકારમાં મીઠું નાખેલ ખોરાક વધારે લેવાથી લોહી પાતળું પડી ગયું હોય છે, અને તેવીજ રીતે ખારો (potash) નાખેલ પદાર્થ બહુ દીવસ સુધી લેવાથી પણ લોહી પાતળું પડે છે, આથી ઉલટું લોહીઆળ પ્રકૃતિવાળી સ્ત્રીઓને પણ ઘણીવાર નજીવા કારણથી રક્તસ્રાવ થઈ આવે છે.

ગર્ભાશયમાં મસા કે અર્બુદ થવાથી પણ રક્તસ્રાવ થાય છે, કોઇવાર ગર્ભાશયની અંદરની ધમનિ તુટી જવાથી, અગર પ્રસવ પછી અંદર ઓર રહી જવાથી પણ લોહી વહેવા માંડે છે. જેસ્ત્રીઓનો ઋતુકાળ સંપૂર્ણ થવા આવ્યો હોય, તેવી સ્ત્રીઓને ધાત જાય છે, તે સાથે કેટલીકવાર અનિયમિત વખતે લોહી પણ જાય છે.

લક્ષણ:—રક્તસ્રાવથી નબળાઇ વધતી જાય છે, કોઇ સ્ત્રીને ઘણું લોહી જાય છે, તોપણ શરીરમાં શક્તિ રહે છે, અને કોઇ સ્ત્રીને થોડુ લોહી જાય છે, તોપણ શરીરને ઘણો ધક્કો પહોંચે છે. સ્ત્રીઓને લોહીની વધારે ખોટ પડે તોપણ પુરૂષ કરતાં ઓછી હરકત આવે છે. જ્યારે શરીરમાં લોહીનું જોર થવાથી રક્તસ્રાવ થાય છે, ત્યારે રાતું લોહી જાય છે, ને જ્યારે ઉત્પત્ત્યવયવની આસપાસની તંતુઓ નબળા પડવાથી લોહી જાય છે, ત્યારે લોહી કાળું જાય છે.

મક્કલ; પેડુમાં રક્તસ્રાવ.

(Pelvic Hematocel)

ગર્ભાશયની ઉપર પેટનું અંતરાવરણ આવેલું છે, તેના બે પડની અંદર અગર ગર્ભાશયની ઉપર કોઇવાર રક્તસ્રાવ થાય છે.

કારણ:—ગર્ભાશયને કાંઇ વાગવાથી, અતિશય સંભોગથી, અયોગ્ય ઉમરનાપુરૂષ સાથે સંભોગ થવાથી, ઋતુસ્રાવ વખતે સંભોગ કરવાથી, અગર પેડુને આંચકો લાગે તેવી રીતે કાંઇ મેહેનત કરવાથી, ને એવાં બીજાં કારણોથી પેડુમાંરક્તસ્રાવ થાય છે. કોઇવાર અંડાશયમાં

લોહી ભરાઇ રહ્યું હોય છે, ને ત્યાં કાંઈ વાગવાથી લોહીની ગાંઠ તુટે છે, અને અંતરાવરણની બખોલ (cavity) માં લોહી પ્રસરે છે. કોઈવાર રજોદર્શનને લીધે નીકળતું લોહી ગર્ભાશયમાં આવીને બહાર પડવાને બદલે અંતરાવરણની બખોલમાંજ રેડાય છે. પ્રસવ-વખતે પેડુમાં કાંઇ હથિયાર વાગવાથી કે જોર કરવાથી પણ વખતે આવો રક્તસ્રાવ થાય છે. અંડાશયમાંથી અંડ પરીપક્વ થયા પછી જો ગર્ભાશયમાં આવે નહિ, તો કોઇવાર ગર્ભાશયની બહાર ગર્ભ બંધાય છે, અને જો તે ગર્ભની થેલી ફુટે છે, તો અંતરાવરણના પડોની વચ્ચે રક્તસ્રાવ થાય છે. પેડુમાં મોટી ધમનીમાં ગ્રંથિ (aneurism) થઇ હોય છે, તે તુટવાથી પણ કોઈવાર રક્તસ્રાવ થાય છે. શરીર રક્તસ્રાવને લાયક થયું હોય, ત્યારે તાવ, શીળી, અર્શ ઇત્યાદિથી પણ રક્તસ્રાવ થવાનો સંભવ છે.

ચિન્હઃ—રક્તસ્રાવ થયા પછી ઘણીવાર પોતાની મેળેજ લોહી અંદર શોષાઇ જાયછે પણ કેટલીકવાર તેની ગાંઠ બંધાય છે તે પેડુમાં થોડી ઘણી સ્પષ્ટ રીતે જણાય છે; સ્રાવ ઘણો થવા લાગે છે, ત્યારે પેડુમાં દુખે છે, વખતે ટાઢ વાય છે, હાથપગ થંડા થાય છે, નાડ નબળી પડી જાય છે, ને ઉલટી થાય છે. કોઇવાર થોડું લોહી નીકળે છે, ત્યારે માત્ર પેડુમાં ભાર લાગે છે. મળાશયમાંથી તપાસ કરતાં આંગળીને લોહીની ગાંઠ અડશે. જ્યારે આ ગાંઠનું શોષણ થતું નથી ત્યારે તેમાં ક્ષત પડીને મળદ્વારેથી લોહી બહાર પડે છે. કોઈવાર તે પાકવા માંડે છે. રક્તસ્રાવ બહુ થવાથી કોઇવાર સ્ત્રી મરણ પામે છે.

પેડુનો અંતરવરમ ને ગડ.

(Pelvic cellulitis & abscess)

પેડુમાં ગર્ભાશયની ફરતાં જે બંધનો હોય છે, તેમાં કેટલીકવાર વરમ થઇ આવે છે, અને તે પાકે છે.

કારણઃ— ગર્ભાશયના બંધનને બહારથી કાંઇ ક્ષોભક (irritant) પદાર્થ અડવાથી, અગર બહાર પડતા કે અંદર રહેલ ઉત્પત્યવયવ ઉપર કાંઇ શસ્ત્રક્રિયા કરવાથી પેડુમાં ઉંડો વરમ થાય છે. પ્રસવ પછી, કે ગર્ભપાત પછી આવો વરમ થતો જોવામાં આવે છે, ગરમીના દરદથી પણ કોઇવાર થાય છે. ક્યારેક અતિ સંભોગ કે વિપરીત સંભોગથી પણ વરમ થવાનો સંભવ છે.

ચિન્હ ને લક્ષણઃ—પેડુમાં રસ જામીને તેનું ઢેફું બંધાય છે, ત્યાર પછી ઘણું કરીને દરદીનું લક્ષ તે તરફ ખેંચાય છે, તોપણ કેટલીકવાર શરૂઆતના ચિન્હો પણ ધ્યાન ખેંચે તેવાં હોય છે તેને ટાઢ આવે છે, પેડુમાં થોડો ઘણો દુખાવો જણાય છે, જરા તાવ આવે છે, કેડ દુખે છે, નબળાઇને બેચેની લાગે છે, નાડ ઉતાવળી ચાલે છે, ને એકંદર વરમના ચિન્હો જણાય છે. જ્યારે પેટની અંદરનું ઢેફું મોટું થાય છે, ત્યારે મળમૂત્રનો

ત્યાગ કરતાં દરદ થાય છે, કેટલીકવાર દરદી સ્ત્રીને ઝાડો થઇ આવે-છે. આવું ઢેકું પેડુમાં એક અગર બન્ને બાજુએ જામે છે, તે સ્પષ્ટ રીતે આગળ તરી આવે છે, તે ઘણું કઠણ હોય છે, પણ જ્યારે તે પાકવા માંડે છે, ત્યારે નરમ પડે છે. આ દરદને લીધે સ્ત્રીની જાંગમાં ને સાથળમાં પણ કેટલીકવાર દુખાવો (neuralgia) થાય છે, તેથી તે સાથળને લાંબા કરતી નથી. પેડુ ઉપર દાબવાથી દુખે છે. જ્યારે તે ગંડ પાકે છે, ત્યારે લબકારા થાય છે ને મળદ્વાર, યોનિમાર્ગ કે મૂત્ર માર્ગ વાટે પરૂ વહે છે, કયારેક જાંગમાં કે પડખામાં પણ તે ફુટે છે, પેટમાં ફુટે તો ધાસ્તીનું કારણ મળે છે. જેમ ગર્ભાશયના બંધનોમાં વરમ થાય છે, તેમ કેટલીકવાર ગર્ભાશય ઉપર આવેલ અંતરાવરણનો પણ વરમ(perimetritis) થાય છે, અને તેથી પણ આને મળતાં જ ચિન્હો થાય છે.

યોનિમાર્ગમાં આંગળી નાખીને પરીક્ષા કરવાથી સોજો, દુખાવો અને સોજાની કઠિનતા જાણી શકાય છે.

યોનિમાર્ગનો વરમ.

(Vaginitis)

શરીરનો મોટો દુશ્મન વરમ યોનિમાર્ગને પણ છોડતો નથી.

પ્રકારઃ—તીક્ષ્ણ ને દીર્ઘ.

કારણઃ—રતવા, ફુટી નીકળતા તાવ, ખરજવું, જળપીટીકા કે એવા ત્વચા રોગ યોનિમુખ ઉપર કે અંદર પણ થાય છે, અને તેથી યોનિમુખને માર્ગ બન્નેનો વરમ સાથે થાય છે, યોનિમુખના વરમ સિવાય યોનિમાર્ગનો વરમ કવચિતજ જુદો જોવામાં આવે છે. પરમીઆના રોગથી, બહુ ગરમ પદાર્થ ખાવાથી, કે યોનિમાર્ગમાં વાપરવાથી, અતિ સંભોગ કે વિપરીત સંભોગથી, કે અંદર કાંઇ વાગવાથી યોનિમાર્ગનો વરમ થઈઆવે છે. અંદરથી ધાત કે લોહી જતું હોય, ત્યારે સ્વચ્છતા નહિ રાખવાથી પણ કેટલીકવાર વરમ થાય છે.

ચિન્હઃ—તીક્ષ્ણ વરમ કોઇકવાર જ થાય છે, અને થાયછે તોપણ થોડા વખત પછી તે દીર્ઘરૂપ ધારણ કરે છે. યોનિની અંદર દાહ લાગે છે, તે સાથે કોઇને પોતાની ઇદ્રી બહુ જાગૃત થઈ હોય એમ લાગે છે, પણ થોડીવાર પછી અંદર પીડા લાગવા માંડે છે, સ્પર્શ સહન થઇ શકતો નથી, ઉનવા જણાય છે, તેના મુખ ઉપર ચળ આવે છે, વખતે ઝીણી ઝીણી ફોડલીઓ થાય છે. રતવા હોય તો ત્વચા સુજી આવે છે, કેડ ને જાંગ દુખે છે, અંદરનો ભાગ જોતાં લાલ, સુકો ને ગરમ લાગે છે, પણ થોડીવારમાં તેમાંથી ગરમ ધાત વહેવા માંડે છે, આ ધાત કેટલીકવાર આઠ-દશ દિવસમાં બંધ થાય છે ને કોઈવાર બહુ લાંબા વખત સુધી ચાલે છે.



ધન્વંતરી.

धन्वन्तरि धृतकरामृत पूर्णकुम्भ पीताम्बर सकल सिद्धसुरेन्द्र वद्यम् ॥
वन्देऽरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

"MENS SANA IN CORPORE SANO" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૨ જું.] અક્ટોબર, ૧૯૦૯. [અંક ૧૦ મો.

શ્રી ધન્વંતરી સ્વરૂપનું હેતુ ગર્ભિત કથન.

(છપ્પય.)

સુધાકુંભ કર ધર્યો સકલ સુરવર હિતકારક,
પીતાંબર તન ધર્યો સિદ્ધ મુનિજન ભયહારક,
મુક્તમાલ મણિ યુક્ત કંઠપર વિલસત પાવન,
કમલનયન સુખકંદ વેદમૂર્તિ મધ્ય સુહાવન.
સુખકરણભરણ અશરણશરણ વ્યાધિવિનાશ હિતકરી,
ધન્વંતરી જનપ્રિય નમન કરી કહે ધન્ય ધન્વતરી.

ભાવાર્થ:—જેણે પોતાના હાથમાં અમૃતનો કુંભ ધર્યો છે, તે કુંભ-સઘળા સુર (બ્રહ્મવિદ્યા, તત્વજ્ઞાન, વૈદિક તત્વમા જેઓ નિપુણ છે તેવા દેવો)નું હિત કરવાને માટે ધારણ કરેલો છે. અમૃત કે જેનું સેવન કરવાથી જરા મૃત્યુ પ્રાપ્ત થતાં નથી, તે અમૃત શો પદાર્થ છે? તેના માટે વિદ્વાન ફિલાસોફરો ખુલાસો આપે છે કે શારીરિક વિદ્યામા નિપુણતા મેળવનાર તત્વજ્ઞાનીના ઉત્તમ વિચારથી જે હાથવડે કરીને પરોપકાર થાય છે એજ હાથમા ઉત્તમ હૃદય વિચારદ્વારાએ અમૃતનો ઘટ ધારણ કરેલો છે, તેવા વિચારવાળા દેવાદિક મુનિસમુદાયમાં વંદન પામેલા ધન્વંતરીના હાથમાં સદ્કાર્યરૂપ અમૃતનો ઘટ છે.

પીતાંબર તનધર્યો—સૂર્યના કિરણોને અને તેના પ્રકાશને એકાગ્ર વૃત્તિથી સમાધી

મેળવનારા અને તેમાં સવિકલ્પ સમાધીમાં જે પ્રકાશને જુવે છે તે દીપકરૂપી પ્રકાશ પીતવર્ણ છે. તેવા સિદ્ધ મુનિજનોના હૃદયમાં આનંદ આપનાર પ્રકાશરૂપ અંબર (વસ્ત્ર) જેના અંગ ઉપર શોભી રહ્યું છે.

મુક્તમાલ મણિયુક્ત—જેમાં કેવળ તેજ, અને ચમક છે તે ત્રાટક યોગ સાધનારની એકાગ્રવૃત્તિમાં કુદરતિ પ્રકાશ આપનાર આયુર્વેદિક માર્ગ છે. અને તે કંઠદ્વારાએ શ્વાસને (પ્રાણવાયુને) સમાંતર રાખવારૂપ જેના કંઠમાં મુક્તમાલ મણિયુક્ત છે.

વેદસ્મૃતિમધ્ય સુહાવન–વેદસ્મૃતિયોમાં આયુર્વેદનું મોટું દ્વાર છે તે દ્વારને શોભા આપનાર તે છે. એવા સુખદાયક ધન્વંતરી પ્રભુને આ ધન્વંતરી માસિકપતિ વારંવાર નમન કરીને ધન્યવાદ આપે છે.

મનના વિચારોને લીધે શરીરપર થતી અસર.

પ્રિય બંધુ! આ સાંપ્રતકાળે પ્રજાવર્ગમાં અનેક પ્રકારના રોગો જોવામાં આવે છે. અને તેમાંના કેટલાક રોગોનું નિદાન વૈદરાજ અને ડાક્ટરોથી જરા પણ થઇ શકતું નથી, તો પછી તેનું ઔષધ કરવાથી રોગ તો નાબુદ ક્યાંથીજ થાય! રોગોની સંખ્યા દિનપર દિન વધતી જાય છે. તેનું કારણ કેટલાક બાળ લગ્ન, કેટલાક અયોગ્ય આહાર, વિહાર અને કેટલાક અનેક જાતના ઝહેરી અને વિકારી પદાર્થોનાં વ્યસન પણ છે. કેટલાક સમર્થ વિદ્વાનો અનેક જાતની ઝહેરી દવાઓનો પ્રજાવર્ગમાં થતો ઉપયોગ પણ માને છે. આવાં આવાં અનેક કારણો બતાવવામાં આવે છે અને વાસ્તવિક રીતે તે ખરાં પણ છે. રોગીની દવા કરતાં પહેલાં તે રોગ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયો તેનાં કારણો જ્યાં સુધી જાણવામાં ન આવે ને તે કારણો દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી રોગો ઉપર કીમતીમાં કીમતી માત્રાઓ કીંવા ભસ્મો આપવામાં આવે તો પણ રોગ મટવાની આશા નકામીજ છે. મુખ પરીક્ષા, નાડી પરીક્ષા, મૂત્ર પરીક્ષા કે મળ પરીક્ષા ઇત્યાદિ અષ્ટવિધ પરીક્ષામાં પણ જે રોગનું નિદાન થવું કઠણ છે તે રોગ દવાથી કેવી રીતે મટી શકે તે સમજાતું નથી. આવા દરદીઓની સંખ્યામાં દિન પ્રતિદિન વધારો થતો જાય છે. બાળલગ્ન જેવા નાશકારક રીવાજથી અને અકાળીક સ્ત્રી પુરૂષના સંયોગથી ઉત્પન્ન થતી પ્રજાનાં શરીરો અત્યંત નાજુક રોગીષ્ટ અને નિર્બળ હોય છે. જેમ શરીરની નિર્બળતા વધારે તેમ તેની માનસિક સ્થિતિ પણ નબળી હોય છે. આર્યાવર્ત્તની કેટલાક વરષથી અવનતિ થતી આવી છે. અને તે કારણથી નિર્ધનતાએ આર્યાવર્તમાં ધરોઘર વાસ કરેલો છે. ઉછરતી પ્રજાના મન ઉપર બાલ્યાવસ્થાથી એટલે ચાર ને પાંચ વરષના વયથી વિદ્યાભ્યાસનો બોજો પડે છે. પોતાના છોકરા જેમ લઘુ વયમાં અભ્યાસ કરી ઉંચામાં ઉંચી ડીગ્રીયો પ્રાપ્ત કરે તેવી માબાપોની હમેશાં ઇચ્છા હોય છે, અને તે કારણથી ચાર પાંચ વરષના વયમાંજ તેને વિદ્યાભ્યાસ કરવા માટે શાળામાં દાખલ કરે છે. શાળામાંથી છુટી ઘેર આવ્યા પછી પણ તેને રમ્મત ગમ્મત કરવા

જવા દેતાં નથી. બાળક માટે એકાદ માસ્તર શીખવવા સારૂં રાખેલો હોય છે તે થોડીજ વારમાં આવે છે. અને પ્રથમ દિવસનું આપેલું લેસન માગે છે તથા પાછું નવું આપે છે. તે તેને પુરૂં કરવાનું હોય છે. તે ઉપરાન્ત સ્કૂલનું લેશન કરવાનું હોય છે તે જુદું. બાળક જરા રમતમાં વળગે છે તો તેનાં માબાપ કે પાલન કરનાર કહે છે અલ્યા રમવા માહ્યું કે ? કાલે નિશાળમાં જઇશ ને પાઠ નહી આવડે તો છેલો નંબર જશે, માસ્તર મારશે. વીગેરે શબ્દો કહી તેને ફરી અભ્યાસ કરવા બેસારે છે. કેટલાક સ્કૂલ માસ્તરો અને વિદ્વાન કહેવાતા પિતા ને પાલકો પોતાના છોકરાને બાળવયમાં વિદ્વાન થએલો જોવાની ઇન્તેજારીમાં સાત ને આઠ વરષથી સ્કૂલના સ્વભાવાના અભ્યાસ સાથે ઇંગ્રેજી અભ્યાસ પણ શરૂ કરાવે છે. અને આઠ દશ વરષના વયમાં છોકરાને છઠ્ઠા સાતમા ધોરણ સુધી ભણેલો જોઇ અત્યંત આનંદ માને છે; પરંતુ અત્યંત ખેદની વાત તો એ છે કે એવા બાળકનું શરીર કૃશ અને નિર્બળ છતાં રોગીષ્ટ હોય છે. બાળ વયમાંજતેની દ્રષ્ટી ટુંકી થઇ જવાથીતેને ચસ્મા ઘાલવાની જરૂર પડે છે. અભ્યાસ પુર્ણ કરી રહ્યા પછી પણ તેના શરીરની સ્થિતિ તેવીજ હોય છે, અને તેમાં બાળલગ્ન અને અકાલીક સંસારવ્યવહારના દુષ્ટ રીવાજથી ઉમેરો થાય છે. આવી સ્થિતિમાં ઉત્પન્ન થએલી, અલ્પાયુષી અને નિર્બળ પ્રજાના મરણથી તેના નિર્બળ મન ઉપર વધારે અસર થાય છે. તે સાથે પોતાના ગૃહસંસારનું ખર્ચ નિભાવવાની ચિંતા હમેશ તેનું કાળજું કોર્યાં કરે છે. આવી સ્થિતિ આર્યાવર્તમાં સેંકડે ૮૦ ઘરોમાં જોવામાં આવે છે. શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે કેઃ—

चिंतया नश्यते रुपं चिंतया नश्यते बलम् ॥
चिंतया नश्यते ज्ञानं व्याधिर्भवति चिंतया ॥

ચિંતાથી રૂપ નાશ પામે છે, ચિંતાથી બળ નાશ પામે છે, ચિંતાથી જ્ઞાન નાશ પામે છે, અને ચિંતાથી છેવટ વ્યાધી ઉત્પન્ન થાય છે.

મનની સ્થિતિથી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તે ઘણા માણસો સમજતા નથી. ને સમજુ માણસો તે વાત જાણે છે; છતાં તે માનતા પણ નથી. શરીરના સુખ દુઃખનો આધાર રોગી અને નિરોગી અવસ્થામાં કેવળ મન ઉપર રહેલો છે. યુદ્ધમાં હારી ઘા વાગ્યા છતાં શૂરવીર પુરૂષોના મનમાં યુદ્ધ કરવાનો જે હર્ષ તેના રોમે રોમમાં વ્યાપી રહેલો હોય છે તેથી તેને જરાપણ વેદના જણાતી નથી. ભયંકર રોગોની, પીડા છતાં પણ ધૈર્યવાન પુરૂષો તે પીડાને ન ગણકારતાં પોતાનું કર્તવ્યકર્મ મરણ પરિયંત કર્યા જાય છે. પોતાના પ્રિય પુત્ર, પતિ કે પત્નીનું અકાલીક મરણ થયા છતાં ધૈર્યવાન અને જ્ઞાની મનુષ્યો મનોનિગ્રહથી તે દુઃખની જરાપણ અસર થવા દેતા નથી, અને દુઃખ સામે ઉત્સાહથી ટકી રહે છે. અને અજ્ઞાની મનુષ્યો મનોનિગ્રહ શિવાય મરનાર પછવાડે આક્રંદ શોક દુઃખ અને ચિંતામાં પોતાના અમૂલ્ય દેહનો નાશ કરે છે. ખેડુતો અને બીજા કેટલાક ઘરબાર વિનાના મનુષ્યો ગામ બહારની ખુલ્લી હવામાં રહે છે, અને અંગ મહેનત કરે છે. છતાં પણ તેમના ઉપર રોગના હુમલા થયાં કરે છે. અને શહેરમાં રહેનાર માણસ થોડીવાર ગામ બહારની હવા લેવા જાય છે અને કસરત કરે છે; છતાંપણ તેમની આરોગ્યતા સારી રહે છે. એનું કારણ એજ છે કે એ બન્નેના માનસિક વિચારોમાં ફેર છે; ખેડુ કે બીજા લોકો

જે ખુલ્લી જગામાં રહે છે ને અંગ મહેનત કરે છે. તેથી તેમને થેાડા ઘણા ફાયદો થયા શિવાય રહેતેા નથી; પરંતુ તેઓ જો મહેનત કરતી વખતે મહેનત કરવાથી મને કેટલા લાભ થશે તેનેા વિચાર કરે તેમજ ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી મારૂં આયુષ્ય અને આરોગ્ય કેટલું વધશે તેનેા વિચાર કરે તેા બેશક તેને અત્યંત લાભ થયા વિના રહેજ નહી. કસરત કરતાં ભાવના અત્યંત ચઢીયાતી છે. શ્રી માહાકાળમાં શ્રીયુત છેાટાલાલભાઈ જીવનલાલે એક લેખ લખેલેા છે તેમાં લખે છે કે "મનુષ્યને સુખ કે દુ:ખનેા અનુભવ થવામાં પેાતાનું મન એજ કારણ છે, એ આર્યશાસ્ત્રનેા સિદ્ધાંત છે. રેાગ વાળી સ્થિતિ હેાવી કે નિરેાગ સ્થિતિ હેાવી, બળવાન શરીર હેાવું કે નિર્બળ શરીર હેાવું, ધનવાન હેાવું કે નિર્ધન હેાવું, આ વિગેરે વિવિધ સુખ દુઃખની સ્થિતિ મનુષ્ય પેાતાના મન વડેજ પ્રાપ્ત કરે છે. મનમાંથી રેાગના વિચાર નિર્મૂળ થતાં રેાગનેા લય થાય છે, અને આરેાગ્યના વિચારનેા પ્રવાહ સંતત જાગ્રત થતાં શરીર સુદ્રઢ આરેાગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. એ સિદ્ધાંતની સત્યતા વિદ્યાભિજ્ઞ પુરૂષેામાં અગ્રણીય સરખા ગણાતા પ્રેાફેસર એલ્મરગેટ્સે પેાતાના શાસ્ત્રીય પ્રયેાગેાથી નિર્વિવાદ સિદ્ધ કરી બતાવી છે. યેલની યુનીવરસીટીના વિદ્વાન ડેા૦ એન્ડરસને પણ વિવિધ પ્રયેાગેાથી આ સિદ્ધાંત સત્ય છે, એમ હાલ સ્થાપિત કર્યું છે. ડેા૦ એન્ડરસનના અનેક પ્રયેાગેામાંથી, ન્યુયેાર્ક હેરલ્ડમાં પ્રસિદ્ધ થએલેા નીચેનેા પ્રયેાગ મનના વિચારની શરીર ઉપર કેટલી અસર થાય છે, તે સિદ્ધ કરી આપે છે. ડેા૦ એન્ડરસને પ્રથમ અગીયાર તરૂણ પુરૂષેાને પસંદ કરીને પ્રત્યેકના ડાબા તથા જમણા હાથનું બળ યંત્રની સાહાયથી નેાંધી લીધું. પ્રત્યેક પુરૂષના જમણા હાથનું બળ સરાસરી ૧૧૧ પાઉન્ડ થયું અને ડાબા હાથનું ૯૭ પાઉન્ડ થયું. એ અગીયાર પુરૂષેાને પછી એક અઠવાડીયા સુધી હસ્તને બળવાન કરવાની ખાસ કસરત જમણા હાથથી કરાવવામાં આવી. ડાબા હાથને કસરત કરાવ્યા વિના એમનેા એમજ રહેવા દેવામાં આવ્યેા. પણ તેને બદલે તે હાથ અત્યંત બળવાન થાય છે, એવી માત્ર વિચાર વડે ભાવનાજ કરાવવામાં આવી. અઠવાડીયાની આખરે હાથના બળની યંત્રથી પુનઃ પરીક્ષા કરી જેાતાં, જણાયું કે જમણેા હાથ જેને ખાસ કસરત કરાવવામાં આવી હતી, તેનું બળ ૬ પાઉન્ડ વધ્યું હતું અને ડાબેા હાથ જેને બિલકુલ કસરત કરાવવામાં નહેાતી આવી; પણ જેના ઉપર બળવાન હેાવાની ભાવના કરાવવામાં આવી હતી, તેનું બળ સાત પાઉન્ડ વધ્યું હતું. બળનેા વિચાર મનમાં આરૂઢ રાખેા અને તમે બળવાન થશેા હું નિર્બળ છું એવું ધાર્યા કરેા તેા તમે ભીમના જેવા બળવાન હશેા તેા પણ થેાડા સમયમાં દુર્બળ બની જશેા." પ્રેાફેસર એલ્મરગેટ્સે બીજા પણ ઘણા પ્રયેાગેા કરી સાબિત કરી આપ્યું છે કે મનના વિચારેાની અસર આપણા શરીર ઉપર થાય છે એટલુંજ નહી પણ બીજાના શરીર ઉપર અને જડ પદાર્થો ઉપર પણ થયા વિના રહેતી નથી. ઘરમાં રસેાઇ કરનાર સ્ત્રી ક્રોધાધીન થઇ ગાળેા દેતી અગર બરબડતી રસેાઇ તૈયાર કરી ઘરના માણસેાને જમાડે તેા તે અન્ન પણ વિષમય થઇ જાય છે અને પચી શકતું નથી. પ્રસન્ન વદન અને સુવિચાર પુર્વક કરેલી રસેાઇ તે જમનારને જલદી પચી જાય છે અને આરેાગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. અત્યંત ક્રોધાધીન થએલી માતાઓના સ્તનનું પાન કરવાથી થેાડાજ કલાકમ ધાવનાર બાળકનું મરણ થયાના દાખલા ઘણા સ્થળે બનેલા છે, અને તેવા મરણ પામેલ બાળકેા ઉપર વિદ્વાન ડાકટરેાની જ્યુરી બરાએલી તેમાં પણ તેજ વાત સિદ્ધ થયેલી છે અતિ શેાકના ધક્કા લાગવાથી ઘણા માણસના જીવ તુરતજ શરીરમાંથી નીકળી ગયા

દાખલાઓ પ્રસિદ્ધ છે. ભારે ચિંતા અગર શોકથી એકજ રાત્રીમાં માથાના કાળા કેશ સફેદ થઇ ગયાના દાખલાઓ પણ બનેલા છે. એ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે મનના વિચારોની અસર શરીર ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. અને શોક, ભય, ચિંતા વિગેરેના વિચારોથી અનેક વ્યાધિઓ થયા વિના રહેતા નથી.

મગજ ઉપર પડેલા બોજાને લીધે હાડકાં નરમ થઇ જાય છે. દિલગીરી અને ધાસ્તીને લીધે મહોંડું તથા વાળ સફેદ થઇ જાય છે. બીકને લીધે શરીર ઉપર લકવાની અસર થાય છે, અને શારીરિક ગરમી ઓછી થઈ જાય છે તેને લીધે ઘણોજ પરશેવો થાય છે. ચિંતા છુપી રહી શકતી નથી અને તેને લીધે ચામડી ઉપર કરચલી વળે છે. પશ્ચાતાપને લીધે શરીર સુકાઈ જાય છે, ક્રોધને લીધે મોં ઉપર લોહી ચઢી જાય છે, શરમને લીધે ગાલ ઉપર લોહી ચઢી જાય છે, અને અંતઃકરણ તથા શ્વાસોશ્વાસ ધીમા પડી જાય છે. દિલગીરીને લીધે આંખમાં આંસુ આવે છે, સારી સ્થિતિને લીધે મોઢા ઉપર તેજ આવેછે. નાડીની ગતી પણ ત્વરાવાળી થાય છે અને આખા શરીર ઉપર સારી અસર દેખાઈ આવે છે. દુઃખ અને પશ્ચાતાપને લીધે મોઢા ઉપર શોકની અસર જણાય છે. નાડી ધીમી પડી જાય છે. શરીર વળી જાય છે, અને શરીરની ગતી પણ મંદ પડી જાય છે. આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે મનની સ્થિતિની અસર શરીર ઉપર જણાઇ આવે છે. મનની સ્થિતિની અસર પેટની અંદર પણ થાય છે, દિલગીરી વાળા વિચારોને લીધે પાચનશક્તિ નબળી પડી જાય છે. મનની અસર આખા શરીર ઉપર જણાઇ આવે છે, જેથી તેની અસર હોજરી અને પાચનક્રીયા ઉપર થાય એ સાહાસિક છે. દરેક માણસને અનુભવ હશેજ કે ઘરમાં પોતાના નિકટના પ્રિય સગાને મંદવાડ હોય છે તે વખતે તેની મંદવાડની ચિંતા ને કાળજીમાં ઘરના માણસને ભોજન કરવું પ્રિય લાગતું નથી. અને થોડું ભોજન કરેલું પણ પચી શકતું નથી.

અનેક જાતીના દર્દથી પીડાતા દર્દીઓને ઓપધોપચાર કરતાં પહેલાં તેને થએલું દર્દ માનસિક વિચારોથી થયુંછે કે શારીરિક અવ્યવસ્થાથી થયું છે તે નકી કરવું જોઇએ. જો માનસિક વિચારોથી થએલું હોય તો તે એકલી દવાથી કદી પણ મટનાર નથી. તેવા દર્દીના વિચારો કેવી રીતે બદલાય તેની યોજના ઉપચાર કરનાર વૈદરાજ હકીમ કે ડોકટરે કરવી જોઇએ. અને તેના વિચારો બદલવા જોઇએ. તે સાથે દવા આપનાર વૈદરાજે તેનું આરોગ્ય જલદી સુધરે એવા શુભ વિચારો દ્રઢ ભાવનાથી કર્યા કરવા જોઇએ. આ પ્રમાણે કરવાથી દરદીનું આરોગ્ય જલદી સુધરે છે. મેસમેરીઝમ વિદ્યાના બળથી ઘણા દર્દીઓ સારા થાય છે તેનું કારણ પણ પ્રબળ ભાવનાજ છે. ત્રતીયક ચાતુર્થીક ઇત્યાદિ જ્વરવાળા દર્દીને અગર કેટલાંક બીજા દર્દોમાં દવા આપતાં પહેલાં દરદીની સાથે થોડો વખત વાતચીત કરી તેના મન ઉપર એમ ઠસાવવું કે હું જે દવા આપુંછું તેથી અવસ્ય એ રોગ ઉપર આજને આજ અસર થયા વિના રહેશેજ નહી. અને દર્દ મટી જશેજ. આપણા દ્રઢ નિશ્ચયના શબ્દોથી દર્દીની પણ ખાત્રી થવી જોઇએ કે આ દવાથી મને હવે જરૂર આરામ થશે. એ પ્રમાણે બન્નેની ભાવના થયા પછી આપેલી દવાથી દર્દીનાં દર્દો જલદી મટી જાય છે. અને ચાતુર્થીક અથવા ત્રતીયક જેવા જ્વરો પણ ઘણા દર્દીના મેં બંધ કરેલા છે. તેથી મનના વિચારોની અસર શરીર ઉપર કેટલી થાય છે તે અનુભવ કરી જોયેથી ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહી.

———

આદુ તથા શુંઠના ગુણ અને વાપરવાની રીત.

(ગુજરાતીમાં આદુ, મરાઠીમાં આલે, સંસ્કૃતમાં આર્દ્રક, હી૦ અદરક, ઈં૦ જીંજર કહે છે.)

આદાના ગુણ—આદુ, રસકાળે અને પાકકાળે શીતળ, લઘુ તિખું, ઉષ્ણ, હૃદયભેદક, અગ્નિદીપક, રૂક્ષ, રૂચિકર, વૃષ્ય, પાચક, સારક, કંઠને હિતાવહ છે, અગ્નિમંદ, સોજો અરૂચિ, કફ, વાયુ, કંઠરોગ, ઉધરસ, દમ, અનાહવાયુ, મળબંધ, ઉલટી, શૂળ એનો નાશ કરે છે. આદાના અંકુરમાં રસ ન હોવાને લીધે તેનું ભક્ષણ કરવાથી તે કફ વાયુ કરે છે, અને રક્તદોષનો નાશ કરે છે. આદુ જુનું થવાથી તેમાં કફનાશક ગુણ આવે છે. કાંજી સીંધવ અને આદુ એ ત્રણને એકત્ર કરી ભક્ષણ કરવાથી પાચક, અગ્નિદીપક છે તેથી. મળબંધ ને આમ વાયુનો નાશ થાય છે. આદુ એકલા મીઠા સાથે ભક્ષણ કરવાથી અગ્નિદીપક, રૂચિકર, પ્રિય અને સારક છે. તે સોજો અને કફનો નાશ કરે છે. ભોજન કરતાં પહેલાં ભક્ષણ કરવાથી, કંઠ તથા જીવ્હાની શુદ્ધિ કરે છે. અને લિંબુ, સીંધવ સાથે ભક્ષણ કરવાથી મુખશુદ્ધિ કરે છે. વળી મૂત્રકૃચ્છ, પાંન્ડુ રોગ, રક્તપિત્ત, વ્રણ મૂત્રાસ્મરિ, જ્વર, દાહ, પિત્ત એનો શરત્ કાળમાં અને ગ્રીષ્મ કાળમાં નાશ કરે છે.

આદાના રસની માત્રા.—અરધાથી એક તોલાની છે.

આદાનો રસ કાઢવાની રીત.—આદાને ઘણું બારીક ન કચરતાં ખોખરૂં કરી ને કપડામાં ઘાલી નીચોવવાથી રસ નીકળશે. તે કાટ નહી ચઢે તેવા વાસણમાં થોડો વખત રહેવા દેવો, પછી તે વાસણને ધીમેથી ઉઠાવી પેલા રસને બીજા વાસણમાં નીતારી લેવો, એટલે પ્રથમના વાસણના તળીએ સફેદ ચુના જેવો પદાર્થ ચોટી રહેશે, તે પદાર્થ કાઢી નાંખવો. આદાના રસથી ગળામાં ગરમી જણાય છે તેનું કારણ આ પદાર્થ જ છે. આ પદાર્થ કાઢી નાંખેલો રસ અત્યંત ગુણકાર છે. એટલુંજ નહી પણ નિરોગી અને શુદ્ધ છે.

આદાનું ઝાડ સુમારે એક હાથ ઉચું વધે છે. તે વધ । માંડ્યું એટલે તેને પથરાયલાં મૂળો થાય છે, લીલા આદાને ધોઇ સાફ કરી, તેને ખળ ખળતા પાણીમાં પલાળી રાખી પછી તેને સુકવી રાખે છે તેને શુંઠ કહે છે. શુંઠનું તેલ પણ નીકળે છે. બંગાળા મદ્રાસ જામેકા એટ વિગેરેમાંથી પુષ્કળ શુંઠ આવે છે. વળી ગુજરાતમાં પણ શુંઠ બનાવવામા આવે છે તેને ચરોતરી શુંઠ કહે છે. આદુ એ શુંઠ કરતાં સૌમ્ય છે.

નીતારી લીધેલા શુદ્ધ આદાના રસમાં સાકર મેળવી થોડા દિવસ સુધી હમેશાં સેવન કરવાથી શૈત્ય પિત્ત અને કફવિકારનું શમન થાય છે, અને અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

વૃષણગત વાયુના દર્દમાં—આદાનો શુદ્ધ રસ અને મધ એકત્ર કરી સેવન કરવું.

અગ્નિમંદ અરૂચિ શ્વાસ ઉપર આદાપાક—આદાના શુદ્ધ રસમાં તેટલુંજ પાણી મેળવી તેમાં ખડી સાકર મેળવી દેવતા ઉપર પકવવું. આદાના રસમાં જેટલું પાણી મેળવેલું હોય તેટલું બળી ગએથી ઉતારી લેવો. એ પાક થોડા દિવસ રાખી મુકી પછી ઉપયોગમાં લેવો. પિત્તપ્રકોપ ઉપર આ પાક રોગીની શક્તિ જોઈ તે પાકમાં લિંબુનો રસ મેળવીને આપવો.

આદાનો મુરબ્બો—આદાને ગમે તેટલું બાફવા છતાં નરમ થતું નથી, અને તેમાંના રેસા ગળી જતા નથી; પણ નીચે લખેલી રીતીથી આદાનો મુરબ્બો સારો થાય છે. આદા ઉપરની છાલ છોલી નાંખી તેના બારીક ટુકડા કરવા, તે ટુકડાના વજનના આઠમા ભાગના વજનનો બંગડી ખાર લેવો અને ટુકડાના વજનથી આઠગણું પાણી લેવું અને ત્રણે વસ્તુ એકત્ર કરી મંદાગ્નિ ઉપર ચાર પહોર સુધી તે પકવવું જેથી તે મૃદુ થઈ જશે પછી ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં મેળવી મુરબ્બો કરવો. આ મુરબ્બો અત્યંત ગુણકારક છે.

ઉલટી ઉપર—આદાનો રસ તુલસીના પાનનો રસ મધ એ ત્રણે એકત્ર કરી તેમાં મોર પીછાના ચાંલ્લાની ભસ્મ મેળવી ચાટવાથી ઉલટી તરત બંધ થાય છે.

ભ્રમ સાથે પિત્તમાં—આદાનો રસ તોલા ૨ તથા ગાયનું દુધ તોલા ૭ બન્ને ઉકાળી અરધું દુધ રહેથી ઉતારી લેઇ તેમાં સાકર મેળવી ઉંઘતી વખતે પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

બેશુદ્ધીમાં—આદાનો રસ પાવાથી સારો ફાયદો જણાય છે.

કાનના ચસકા ઉપર—આદાના રસનાં ટપકાં બે ત્રણ નાંખવાથી કાનના ચસકા મટે છે.

કર્ણના રોગો ઉપર—આદાના રસમાં સીંધાલુણ અને તલનું તેલ મેળવી તેને દેવતા ઉપર પકવવું, રસ બળી ગયેથી તેલ લેવું, તે તેલનાં ટપકાં કાનમાં નાખવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

અતિસાર ઉપર—આદાના રસનો નાભી ઉપર લેપ કરવાથી સારો ફાયદો જણાય છે.

આદાના રસનો પાક—આદાનો શુદ્ધ રસ લેઇ તેમાં પાણી મેળવવું તથા તેમાં ખાંડ મેળવી તેનો પાક કરવો, એ પાકમાં વાંસકપુર, કેસર, ઈલાયચી, જાયફળ, જાવંત્રી, અને લવીંગ મેળવી રાખી મુકવો. એ પાકનું સેવન કરવાથી અગ્નિમાંદ્ય, અરૂચિ, શ્વાસ અને કાશ (ઉધરસ) મટે છે.

કાસ-શ્વાસ ઉપર—આદાનો રસ, મધ મેળવી પીવો. અરોચક અને શ્લેષ્મ ઉપર પણ એજ અનુપાનથી આદાનો રસ પીવો.

ઉધરસ ઉપર—આદાનો રસ લિંબુનો રસ અને મધ સમભાગ એકત્ર કરી તેમાં લીંડી પીપરનું બારીક ચૂર્ણ મેળવી દિવસમાં બે ત્રણ વખત આપવું.

કેડ-પીઠ-બરડાના હાડકામાંનો વાયુગોળો-શૂળ-ગૃધ્રસી-ઉદાવર્ત-હનુમહ એ વાયુના દર્દ ઉપર આદાનો રસ કે બીજોરાનો રસ ઘી મેળવી પાવો.

ઉલટી ઉપર—આદાનો રસ એક તોલો તથા ડુંગલીનો રસ એક તોલો મિશ્ર કરી પાવો.

બહુ મૂત્ર રોગ ઉપર—આદાનો રસ ખડી સાકર મેળવી બે વખત પાવો.

ભ્રમ પિત્ત ઉપર—આદાનો રસ બે તોલા, આમળાનો રસ તથા ખાંડ બબે તોલા અને ગાયનું દુધ સાત તોલા એકત્ર કરી મંદાગ્નિ ઉપર પકવી અરધું રહેથી, ઉતારી પ્રાતઃકાળે ને સાયંકાળે પાવાથી અત્યંત ગુણ જણાય છે.

શુંઠના ગુણ—લોલિંબરાજ કવી પોતાના વૈદ્યજીવન ગ્રંથમાં શુંઠના કાઢાના નીચે પ્રમાણે ગુણ વર્ણન કરે છેઃ—

वातंनिर्दलयन् कफं कवलयन्नुन्मूलयन् पीनसम्
दृष्टिं निर्मलयन् प्रभां प्रवलयन्हृद्रोगमुत्सारयन् ॥
निःशेषं जठरामयं प्रशमयन्नुद्दीपय पावकम्
काशश्वासनिराससाधनमसौ विश्वाकषायः स्मृतः ॥ १ ॥

ચાર તોલા શુંઠ ને ચોસઠ તોલા પાણીમાં ઉકાળીને અષ્ટમાંશ બાકી રહે ત્યારે પીવો. (ઉમર અને શરીરના બળના વિચાર કરી શુંઠનું પ્રમાણ કમી કરવા હરકત નથી.) એ કવાથ વાયુને દળી નાંખે છે. કફનો કોળાયો કરી જાય છે. પીનસ (સળેખમ) રોગને મુળમાંથી ઉખેડી નાંખે છે. દ્રષ્ટિને નિર્મળ કરે છે. કાન્તિને વધારે તેજસ્વી કરે છે. હૃદયના રોગને દૂર ખસેડી નાંખે છે. અતિસાર, આમવિકાર, ગુલ્મ આદિક સમસ્ત જઠરના વ્યાધિઓને શમાવી દે છે. જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. તથા ખાંસી અને શ્વાસનો નાશ કરવાનું એ સાધન છે.

શુંઠ તિખી, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, રૂચિકર, અગ્નિદીપક, પાક વખતે મધુર, લઘુ, મળસંગ્રહ કારક, હૃદ્ય, વૃષ્ય, પાચક, સ્વર્ય, સોજો, વાયુ, શૂળ, કફ, શ્વાસ, આમવાત, ઉલટી, આધ્માન (આફરો), ઉધરસ, હેડકી, શ્લીપદ, ઉદરરોગ, અર્શ, હૃદરોગ, અરૂચિ પાંડુરોગ, સંગ્રહણી અને પિત્તનો નાશ કરે છે.

શુંઠનું ચૂર્ણ આર્દ્રરબત અર્ક મુરબ્બો લેપ ખરડ વીગેરે ઔષધોના કામમાં આવે છે.

માથાના દુખાવા પર—શુંઠ ને પાણીમાં ઘશી લેપ કરવાથી દુખતું માથું મટે છે.

શીતાંગ ઉપર—શુંઠનું બારીક ચૂર્ણ શરીરે અને હાથે પગે ચોળવામાં આવે છે.

ત્રિકટુ—શુંઠ, મરી ને પીપર સમભાગ લેઈ ભેગાં કરવામાં આવે છે તેને ત્રિકટુ કહેછે.

અતિસાર અને આમવાયુ તથા ઉદરના વાયુ ઉપર—શુંઠના ચૂર્ણને ગોળમાં ચોળી ખાવાથી ઉત્તમ ગુણ કરે છે.

આમવાયુ ઉપર—શુંઠને પથરા ઉપર પાણીમાં ઘસી તેમાં ગોળ મેળવી થોડું પાણી નાંખી પાતળું કરવું. એક માટીનું મોટું કોડીયું દેવતામાં તપાવી લાલ ચોળ કરી તેમાં પેહેલું શુંઠનું પાણી રેડી તેને શીરા જેવું કરવું, તે શીરો આમવાયુ ને વાયુને મટાડે છે. ઝાડાને લીધે પેટમા શૂળ કે ચૂંક આવતી હોય તો પણ મટે છે. શુંઠને ઘીમાં તળી ખાવાથી પણ તેવીજ અસર કરે છે. શુંઠના ભૂકામાં થી મેળવી તેનો ગોળો કરી તે પર એરંડાનાં પાન વીંટવાં. તે પછી તેના ઉપર સુતરનો દોરો વીંટવો—તે પર માટીનો જાડો થર કરવો. અડાયાં છાંણાંના નિર્ધુમ અંગારામાં પેલો ગોળો મુકવો. લાલ થયેથી કાઢી લેઇને તે શીતળ થએથી તેમાંથી શુંઠ કાઢી લેઇ તેમાં સાકર મેળવી તે પ્રાતઃકાળમાં ખાવામાં આવે તો આમાતિસાર દૂર થાય છે—આ દવાને શુંઠીપાક કહે છે. શુંઠને પાણીમાં વાટી તેનો કલ્ક કરી ઉપરના પુટ પાકની રીતે પકવી તેને નીચોવી રસ કાઢી લઈ તેમાં મધ મેળવી એક તોલાથી બે તોલા સુધી પીવાથી આમવાતની પીડા મટે છે. આને પણ શુંઠીપાક કહે છે.

યોનીશૂળ ઉપર—શુંઠને એરંડીયા તેલમાં ઘસી અથવા તેને એરંડીઆના મૂળ સાથે ઘસી લેપ કરવાથી યોનીશૂળ મટે છે.

ગર્ભિણીનો વિષમ જ્વર–બે ત્રણ માસા શુંઠના ભૂકાને બકરીના દુધમાં મેળવી પીવાથી ગર્ભિણીનો વિષમજ્વર મટે છે.

આધાશીશી–પાણીમાં અથવા દુધમાં શુંઠને ઉકાળી નસ્ય દેવાથી અથવા લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે.

ભાંગનું વિષ—ગાયના દુધમાં શુંઠનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી ભાંગનો નીશો ઉતરે છે.

નેત્રનાં ફુલાં–ગાયના દુધમાં શુંઠ ઉકાળી અંજન કરવાથી નેત્રનાં ફુલાં મટે છે.

અજીર્ણ ઉપર–શુંઠ ને જવખારનું ચુર્ણ ઘીમાં અથવા ગરમ પાણીમાં આપવું.

આમવાત અને પેટના શૂળ ઉપર—શુંઠના કાઢામાં એરંડીયું તેલ (દીવેલ) મેળવી પાવાથી આમવાત કમ્મર પીઠ એ ઠેકાણાનું શૂળ તેમજ સર્વાંગ શૂળ અને પેટ શૂળ સારાં થાય છે.

સંગ્રહણી, આમ, બરલ, આમવાતાદિ ઉપર—શુંઠની બારીક ભૂકી કરી તેમાં ઘી નાંખી ચાટવાથી બરલ, આમવાત વીગેરે દૂર થાય છે. વાયુનું અનુલોમન થાય છે અને સંગ્રહણી રોગ સત્વર જાય છે.

જીર્ણજ્વર ઉપર—છાશની આશમાં (પાણીમાં) શુંઠનું ચૂર્ણ પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે. (દિન ૨૧ સુધી આપવું.)

આમ્લપિત્ત ઉપર–શુંઠ આમળાં અને ખડીસાકરનું બારીક ચૂર્ણ સવારમાં સેવન કરવાથી આમ્લપિત્ત મટે છે.

અર્શ રોગ ઉપર–શુંઠનું ચૂર્ણ છાશમાં આપવું.

નાસા રોગ ઉપર—શુંઠ બે તોલા લેઈ અરધા શેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંક પાણી રહે ત્યારે સવાર સાંજ પાવાથી મટે છે.

સળેખમ ઉપર—આદું અગર શુંઠ, તજ, ખડીસાકર એનો કાઢો આપવો.

આમ્લપિત્ત ઉપર—શુંઠનું ચુર્ણ છ માસા, ગેરૂ એક તોલો લેઇ નાગરવેલનાં પાનના રસમાં ખલ કરી વટાણા જેવડી ગોળી કરી દરરોજ બે ગોળીઓ સવાર સાંજ દુધ અને પતાસામાં ખાવી.

પરિણામ શૂળ ઉપર—શુંઠ, તલ, ગોળ એકત્ર કરી ગાયના દુધમાં બાફીને આપવાથી મટે છે.

બાળકની સંગ્રહણી ઉપર–શુંઠ ટાઢા પાણીમાં ચંદન સરખી ઘસી તેટલું ઘી અને ગોળ અથવા ખડીસાકર નાંખી મંદાગ્નિ ઉપર પકવી તેને ચાટવા જેવું રાખવું તે થોડું થોડું વખતો વખત ચટાડવું તેથી સંગ્રહણી મટે છે. મહોટા માણસને પણ ગુણકારક છે.

શ્વેત પ્રદર ઉપર–દરરોજ પ્રાતઃકાળે અને રાત્રે ગાયના ચૌદ તોલા દુધમાં એકવીસ તોલા પાણી ને ચાર માસા શુંઠ નાંખી દેવતા ઉપર ઉકાળવું. પાણી બળી જઇ દુધ બાકી રહેથી ઉતારી તેમાંથી શુંઠના ટુકડા કહાડી લેઇ ચાર અથવા પાંચ માસા સાકરની ભૂકી મેળવી, એકવીસ દિવસ આપવાથી જોરદાર શ્વેતપ્રદર પણ નક્કી મટશે.

વીર્ય વૃદ્ધિ માટે—એક તોલા શુંઠની બારીક ભૂકી કરી, વાસણને દેવતા ઉપર મુકી તેમાં બે તોલા સુધી ઘી નાંખવું. તે ઘી સારૂં તપે એટલે તેમાં શુંઠની ભૂકી નાંખી લાલ તળવી અને તેમાં એક તોલા ગોળમાં પાંચ તોલા પાણી નાંખી એકત્ર કરી, તે પાણી તેમાં નાંખવું, પાણી બળી જઈ શીરા જેવું થાય ત્યાં સુધી અથવા છુટું થાય ત્યાં સુધી હલાવતા રહી પાકું કરવું. એ પ્રત્યેક પ્રાતઃકાળે એક વખત પ્રમાણે ૧૪ દિવસ આપવું, એટલે શરીરમાંનો વાયુ, કળતર અગ્નિમાંદ્ય, અતિસાર, આમાંશ અને પિત્તવિકાર એ સઘળા રોગ દૂર થાય છે.

આંખો દુખવા આવે છે તે ઉપર—શુંઠ અને કડવા લીંબડાનાં પાનાં એકઠાં વાટી, તેમાં થોડો સિંધવ નાંખી તેની ચપોલી કરી થોડી ગરમ કરી તે આંખો ઉપર બાંધવી એટલે સોજો અને દુઃખ દૂર થાય છે.

કફ રોગ ઉપર—શુંઠ અને તેથી ચારગણી (ચોગણી) ખડીસાકર નાંખી તેનો કાઢો કરી આપવો. (આ હૃદ્રોગ ઉપર પણ આપવો.) અથવા આદાના રસમાં બમણી ખડી-સાકર અથવા ગોળ નાંખી ચાટણ કરી આપવું. (આથી શર્દીના યોગથી જે રોગ થાય છે તે દૂર થાય છે.) અથવા આદાનો રસ મધ અને સાકર એકત્ર કરી આપવો.

પક્ષઘાત ઉપર—ગાયનું ઘી ૨૮ તોલા લઈ તેમાં શુંઠનું ચૂર્ણ ૨૮ તોલા નાખવું. પછી તેમાં છોલેલી લસણની કળીઓ ૨૮ તોલા નાંખી અગ્નિ બળ વિગેરે જોઇ એક તોલા સુધી આપવું. એના યોગથી પક્ષાઘાત, હનુસ્તંભ, કટીભંગ, બાહુપીડા વિગેરે બંધ થાય છે.

વાતશૂળ ઉપર—શુંઠ અને એરંડ મૂળ એનો કાઢો કરી તેમાં શેકેલી હીંગનું ચૂર્ણ અને સંચળ નાંખીને આપવું.

આમાતિસાર ઉપર—એક તોલો શુંઠ પાણીમાં મેળવી તેમાં ઘી અને ગોળ તોલો તોલો નાંખી, એ મિશ્રણ સારૂં પાકું કરી ચાટણ બનાવી આપવું.

પિત્તવિકાર ઉપર—અર્ધો તોલો શુંઠની ભૂકી તેમાં ચાર ચણોઠીભાર સીંધવની ભૂકી મિશ્ર કરી નિત્ય સૂર્યોદય પહેલાં પાણીના ઘુંટડાથી ગળાવવી. અગર સાત તોલા ગાયનું દુધ લઇ તેમાં અર્ધા તોલાથી એક તોલા સુધી શુંઠ મેળવવી અને તે દૂધ બાળી માવા જેવી ગોળી કરી સાકર નાખી, પ્રત્યેક રાત્રે સુતી વેળાએ તે ગોળી ખાવી. ઉપર પાણી પીવું નહિં. એ પ્રમાણે ઘણા દિવસ આપવું.

વાતભ્રમ ઉપર—શુંઠ અથવા અજમો એના ચુર્ણનું નસ્ય આપવું (તપકીર પ્રમાણે નાકમાં સુંઘવી.)

આમાંશ ઉપર—શુંઠ, વરીયાળી, ખસખસ, અને ખારેક એ ઔષધો સમભાગ લઇ પ્રત્યેકના બે ભાગ કરવા, તેમાંનો એક ઘીમાં તળી પુનઃ સર્વ ઔષધો એકઠાં કરી, કુટી બારીક ચુર્ણ કરવું, અને સર્વ ચુર્ણ બરોબર ખાંડ મિશ્ર કરી તે મિશ્રણ પ્રત્યેક વેળા ૧ તોલા પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.

આમવાત ઉપર—શુંઠ ચાર ભાગ અને વરીયાળી એક ભાગ એકત્ર કરી તેમાંથી અડધું ઘીમાં તળી પછી બધાનું ચુર્ણ કરવું. એ ગોળમાં મેળવી હમેશાં સેવન કરવું.

દાંતશૂળ ઉપર—શુંઠની ભૂકી એક ભાગ અને ફટકડી બે ભાગ એકઠી કરી તે દિવસમાં બે ત્રણ વખત દાંતે ઘસવી, એટલે જલદીથી શળ બંધ થઇ જાય છે.

સન્નિપાતજ્વરમાં મુર્છા આવેછે તે ઉપર—શુંઠ, મરી, પીંપર, એનું ચુર્ણ નાકમાં ફુંકવું.

દુર્જલજ્વર ઉપર—શુંઠ અને જવખાર એનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં આપવું.

સર્વ શૂળ ઉપર—શુંઠ, સાજીખાર અને હીંગ એનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં આપવું. એટલે ક્ષણમાં સર્વ શળનો નાશ થાય છે.

ધાત પડેછે તે ઉપર—સુંઠના કાઢામાં હલદર અને ગોળ નાખી તે પ્રાશન કરવું.

અગ્નિમાંદ્ય અને કૃમિ ઉપર—શુંઠ અને વાવડીંગ એનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું. શુંઠ અથવા આદાને ચાવવાથી લાળ વધે છે. યુવ્યૂલા તથા ટોન્ઝીલ જે પોચા તાળવાના ભાગ છે તે પોચા પડી ગયા હોય તો આદું ચાવવાથી સખત તથા મજબુત થાય છે.

શુંઠનું શરબત બને છે જેને સીરપ ઑફ જીંજર કહે છે. તેની માત્ર ૨થી એક ડ્રામની છે.

શુંઠનું ટીંચર બને છે જેને ટીંચર જીંજરખરી કહે છે. તેની માત્રા ૧૫થી ૫૦ ટીપાં છે.

શુંઠનું ઇસેન્સ ઑફ જીંજર બને છે. તેની માત્રા ૫ થી ૨૦ ટીપાં છે.

અનાર્ય વૈદકમાં શુંઠના ગુણ-સુગંધિદાર, દીપન, શુંક ઉત્પન્ન કરનાર, પાચન, અગ્નિવર્ધક, પૈષ્ટિક અને વાતહર કહેલ છે.

ઉપયેાગ-શુંઠની બનાવટો, ચુંક, શળ, અજીર્ણ, પેટના અને આંતરડાંના વાયુ, હીસ્ટીરીઆ, સંધીવા, મરડા, અતિસાર, માથાના દુખાવા અને ગળાના સોજાના દરદોમાં વાપરવાથી સારી અસર કરે છે. વળી તે જઠરરસને સારી રીતે વધારે છે; તથા હોજરીમાં અગ્નિવર્ધક અસર ઘણી સારી કરે છે. તેથી અજીર્ણ વાયુ, ચુંક અને નબળાઇની વ્યાધિમાં વારંવાર વપરાય છે. **ખારી શુંઠ બનાવવાની રીત**-લીંબુનો રસ ને સીંધવ એકત્ર કરી તેમાં શુંઠને બે દિવસ પલાળી રાખી સુકવવી, ફરી એજ પ્રમાણે તેને પલાળી સુકવવી. એ પ્રમાણે શુંઠને લીંબુરસ અને સીંધવના સાત પુટ આપવાથી ખારી શુંઠ થાય છે. આ શુંઠ દીપન, પાચન, રૂચિકર અને પિત્તશામક થાય છે.

આદામાં અને સુંઠમાં અનેક ગુણો રહ્યા છે. આદું અને શુંઠ ઘરો ઘર વપરાય છે. છતાં પણ તેના ગુણ દોષ જાણ્યા શિવાય તેનો ઉપયોગ પ્રજાવર્ગ કરી શકતો નથી, આવી સોંઘી અને ઉપયોગી ઔષધી ઘરમાં હોવા છતાં અગર મળી શકે તેવી હોવા છતાં પ્રજાવર્ગ સાધારણ દરદ માટે વૈદ કે ડાકટરનું ઘર ખોળે છે. શુંઠ, વિશ્વને અત્યંત ઉપયોગી હોવાથી, વૈદકશાસ્ત્રમાં તેનાં વિશ્વ, વિશ્વપયા, વિશ્વભેષજ, વિશ્વા, વિશ્વૌષધ, એવાં કેટલાંક નામ છે. અને ખરેખર તે આખા વિશ્વનું ઔષધ જ છે. પરમકૃપાલુ પરમાત્માએ આહારમાં ગ્રહણ કરવા જેવી અમુલ્ય ઔષધિઓ બનાવી છે છતાં તેઓનો ત્યાગ કરી, બીજા ઔષધો માટે ફાં ફાં મારવાં એ કેટલું મુર્ખાઇ ભરેલું છે, તે વિચાર અંતે જણાયા વિના રહેશે નહી.

જાણવા યોગ્ય બાબતો.

શરીરની ક્ષીણતા દૂર થવા કરવામાં આવતો ખાંડનો ઉપયોગ—એક તબીબ તરફથી ખાંડનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે, અને તેનું પરિણામ ન ધારી શકાય તેવું આવ્યું છે, તે તબીબ તરફથી દરદીઓને સાધારણ ખોરાક અને દુધના ખોરાક ઉપરાંત વધારા તરીકે ખાંડ આપવામાં આવતી હતી અને દરેક દિવસે પોણા બેથી દશ ઔંસ સુધીના પ્રમાણમાં તેઓને ખાંડ આપવામાં આવતી હતી, શરૂવાતથીજ દરદીઓના શરીરનો ભાર વધવા લાગ્યો હતો, ખાંડના ભાર કરતાં પણ દરદીઓના શરીરનો ભાર વધી જતો હતો અને સરેરાસ પ્રમાણે ગણતાં દરેક દિવસે, સાડા ત્રણ ઔંસ જેટલો દરદીના ભારમાં વધારો થયો હતો. કોઇ વખત તે દરદીના ભારમાં એક રતલ જેટલો અથવા તેથી પણ વધારે વધારો થયો હતો. થોડા મહીનાની આખરે કેટલાક દરદીઓના ભારમાં પોણોસો અથવા તો સો રતલનો વધારો થયો હતો. આ અખતરાથી દરદીઓની પાચનશક્તિમાં કંઈ પણ પ્રકારનો બિગાડ થવા પામ્યો નહોતો.

ફેફસાના સોજા (ન્યુમોનીઆ)નું દરદ—વર્ષાઋતુનો પ્રારંભ થયા પછીથી અને ઋતુમાં સારો વર્ષાદ થયાથી ઘણા સ્થળોએ તળાવ, ખાબોચીયાં, કાંસ, નદીઓ અને ખાડાઓમાં પાણી ભરાઇ રહે છે. અને તે કારણથી મચ્છર અને બીજા સૂક્ષ્મીક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આવા અનેક જાતના જંતુઓમાં મેલેરીયાના અને ન્યુમોનીયાના દરદના જંતુઓ પણ હોય છે. જે જંતુઓ વાતાવરણમાં ફરતા રહે છે અને શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા અથવા તો ખોરાક કે પીવાના પાણીદ્વારા મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. જેથી મેલેરીયા તાવ શરદઋતુમાં ઘણા લોકોને આવે છે. તેમજ ન્યુમોનીયા (ફેફસાના સોજાનું) દરદ પણ થાય છે. આજ કારણથી આગળના શાસ્ત્રકારોએ '**वैद्यानां शारदिमाता**—શરદ ઋતુ એ વૈદલોકોની માતા છે' એમ કહ્યું છે. જેવી રીતે માતા પુત્રનું પાળન કરે છે તેવીજ રીતે શરદઋતુ, વૈદ, ડાકટર, અને હકીમલોકોનું ગુજરાન ચલાવે છે. બીજી બધી મોસમો કરતાં શરદ ઋતુમાં વૈદકનો ધંધો સારો ચાલે છે, ખેડુતો ચાર માસ ખેતી કરી તેની કમાઈથી આઠ માસ ગુજરાન ચલાવે છે" તેવી રીતે તે માસ પણ વૈદકનો ધંધો કરનારને બાર માસ ગુજરાન ચાલવા જેટલું ઉત્પન્ન કરાવે છે, અને વૈદકનો ધંધો કરનાર કેટલાક મહાશયો શરદઋતુની વાટ જોયા કરે છે. ન્યુમોનીઆ વીગેરેના જંતુઓ શ્વાસોશ્વાસ ખોરાક કે પીવાના પાણી વીગેરે દ્વારા દરેક માણસના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે; પરંતુ બધા માણસોને મેલેરીયા તાવ કે ન્યુમોનીયાનું દરદ થતું નથી, તેનું કારણ એજ કે જે શરીરો વિજાતીય તત્વથી ભરેલાં હોય તે શરીરોમાંજ તેવા જંતુઓ રહી શકે છે; પરંતુ વિજાતીય તત્વથી રહિત બળવાન શરીરમાં આવા જંતુઓ રહી શક્તા નથી એટલુંજ નહી; પરંતુ, શરીરના રક્ષણ અને પોષણને મદદ કરવા માટે કુદરતે યોજના કરી રાખેલા જંતુઓ તે જંતુઓનો નાશ કરે છે. અને બાકી રહેલાને એવા બળવાન કુપિત મળથી રહિત શરીરોમાં રહેવાનું સ્થળ ન મળવાથી શ્વાસોશ્વાસદ્વારા બાહાર નીકળી જાય છે.

ન્યુમોનીયાનું દરદ હવાની સ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર રાખે છે. જો થંડી સખત હોય, હવા તોફાની હોય, લોકો પોતાનાં બારી બારણાં બંધ રાખે અને પૂરતી હવા આવજા નહીં કરી શકે તેવા ઓરડામાં પૂરાઇ રહે તો ન્યુમોનીયાનું દરદ બેશક ઘણું ફેલાવા પામે છે. ન્યુમોનીયાનું દરદ શ્વાસની ભીનાશવાટે અને વિશેષ કરીને ઉધરસ વાટે બાહાર નિકળે છે અને તેથી કરીને ઉધરસ વાટે નિકળતું થુંક સુકાઇ જાય તે પહેલાં તેને કાઢી નાંખવું જોઇએ. ન્યુમોનીયાના દરદીઓએ કાગળના રૂમાલ વાપરવા જોઇએ. કારણ કે તે એકદમ બાલી નંખાય છે. અથવા તો ક્ષય રોગના દરદીઓની માફક ખાસ થુંકદાનીઓ રાખવી જોઇએ. દરદીના ઓરડામાં જેમ બને તેમ ચોખી હવા આવવા દેવી જોઇએ. આ માટે ઓરડાની અંદર અગની રાખવો જોઇએ; કારણ કે તેની ગરમીથી ઝહેરી જંતુઓવાળી હવા ધુમાડીયાં વાટે બાહાર નીકળી જઇને હવા શુદ્ધ થાય છે. દેવળો, નાટકશાળા અને મ્હોટું ટોળું એકઠું મળે તેવી બીજી જગાઓ કે જ્યાં ખુલ્લી હવા આવી શકતી નથી, ત્યાં એ દરદ ઘણું થાય છે. જેઓના શરીરની સ્થિતિ સારી ન હોય અથવા તો જેઓની માનસિક સ્થિતિ સારી ન હોય તેઓએ આવી જગામાં નહી જવા માટે પૂરતી સાવચેતી રાખવી જોઇએ. કેટલાક માણસોના શરીરમાં કોઇ કોઈ વખતે ન્યુમોનીયાના જંતુઓની શક્તિને હઠાવી શકે તેવું આરોગ્ય અને મજબુતી હોતી નથી તેવા લોકોને એ રોગ લાગુ પડે છે. જંતુઓની શક્તિ હઠાવવા માટે ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખું પાણી, ખાવાપીવામાં મિતાહારીપણું, આનંદી મન, ફેફસાં વિગેરેની યોગ્ય કસરત ઘણી અગત્યની છે. ન્યુમોનીયા અટકાવવા માટે ઉપરનો ઈલાજ અકસીર છે.

મરણ પામેલા માણસની પરીક્ષા—પાણીમાં ડુબવાથી, ઝહેરી જાનવરના કરડવાથી અને કેટલાક રોગોથી માણસ મરણ પામેલ છે કે તેનામાં જીવ છે એ સમજવું ઘણું કઠીણ થઇ પડે છે. નાડીની ગતી અને અંતઃકરણના ધબકારા વખતે એટલા બધા મંદ હોય છે કે તેથી પણ ખાત્રી થતી નથી. પરિણામ એ આવે છે કે કેટલીક વખતે મનુષ્ય શરીરમાં જીવ છતાં પણ તેને બાળી દેવામાં કે દાટી દેવામાં આવે છે. આવા દાખલા ઘણી વખતે બનેલા સાંભળવામાં આવે છે. કેટલીક વખતે મરદાને બાળવા કે દાટવા શ્મશાનમાં લેઈ ગયા પછી પણ જીવ આવી માણસ પાછાં ઘેર આવ્યાના પણ દાખલા બનેલા છે. તેથી માણસ મરણ પામેલું છે કે જીવતું છે તેની પરીક્ષા વગર પૈસે સહેલી રીતે થઇ શકે તેવી રીત બેસલો ખાતાની હોસ્પીટલનો એક ડોકટર નીચે પ્રમાણે સુચવે છે.

ચોકસ માણસ ખરી રીતે મરી ગયો છે કે નહી તે જાણવા માટે તેની એક આંગળી ઉપર મજબુત પાટો બાંધવો, જો તે માણસ ખરી રીતે મરણ પામેલો હોય નહી તો તેની આંગળીનું ટેરવું તરતજ લાલ થઇ જાય છે. અને આસપાસની ચામડી સફેદ થઇ જાય છે. ટેરવું લાલ થઇ જવાનું કારણ સહેલાઇથી સમજી શકાય તેવું છે. માણસ જીવતો હોય તો તેના શરીરમાંનું લોહી નિયમિત રીતે ફર્યા કરે છે અને પાટો બાંધવાને લીધે લોહી ફરતું નથી. આ પ્રમાણે ધોરી નસમાંથી નહાની નસોમાં જતું લોહી એક ઠેકાણે બંધાઇ રહેવાથી તે ભાગ લાલ થઇ જાય છે તેથી જીવ હોવાની ખાત્રી થાય છે.

નેત્રની જોવાની શક્તિ વિષે:—થોડા વર્ષપર મેં ટીટબીટ્સ નામના પત્રમાં

એક લેખ વાંચ્યો હતો જેમાં એક સાહેદને એક ખુનના કેસમાં કોર્ટ રૂબરૂ ઉભો કરવામાં આવ્યો હતો. કામ ચલાવનાર જજ્જે તે સાહેદને તેની ઉમર પુછતાં તેણે પચાસ કરતાં વધારે વરષની બતાવી હતી. તહોમતદારોને મરનારનું ખુન કરતાં પોતે બે માઈલિને છેટેથી જોયા હતા. જે જગાએ ખુન થયું હતું તે જગો ખુલ્લા જંગલમાં હતી ત્યાં ઝાડ કે ટેકરા હતા નહી. મરનારનું ખુન તહોમતદારોએ કેવી રીતે કર્યુ તેનો તપસીલવાર હેવાલ સાહેદે લખાવ્યો હતો. જજ્જને આશ્ચર્ય લાગ્યું કે આટલી ઉમરનો માણુસ બે માઈલિ ઉપરનો બનાવ કેવી રીતે જોઈ શકે; કારણ હાલના જુવાન માણસો શોર્ટ સાઇટને લીધે ચસ્મા શિવાય પંદર વીસ હાથની વસ્તુ જોઇ શકતા નથી તો વૃદ્ધ માણસ તો ક્યાંથી જોઇ શકે! જેથી જજ્જ સાહેબે સાક્ષીને પુછયું કે—હું પોતે પણ વધારેમાં વધારે પચાસ સાઠ વારથી દૂર જોઈ શકતો નથી તો તમે કેવી રીતે જોઇ શકો? સાહેદે કહ્યું, સાહેબ! હું હજુ પણ લગભગ ચાર માઇલિ દૂરની વસ્તુ જોઇ શકું છું. તે ઉપરથી જજ્જે તે કેસ બંધ રાખી બીજી મુદત નાંખી અને સાહેદ એટલા દૂરની વસ્તુ જોઇ શકે છે કે નહીં તેની ખાત્રી કરવા માટે તેને એક ખુલ્લા મેદાનમાં લેઇ જઇ ઉભો કરવામાં આવ્યો અને જજ્જસાહેબ તેનાથી દૂર લગભગ સાડાત્રણ માઇલિને છેટે એક માણસને ખુલ્લા મેદાનમાં ઉભો રાખ્યો અને તેની પાસે કેટલીક જાતની કસરતો કરવવા, ને તેની નોંધ લેવા માટે એક અમલદારને મોકલવામાં આવ્યો. પેલો ઇસમ જે જે કસરતો કરતો હતો તેની નોંધ પેલો અમલદાર તે સ્થળે લેતો હતો અને અહી પેલા જજ્જસાહેબને સાક્ષીદાર ત્યાંની નજરે દેખાતી હકીકત લખાવ્યો જતો હતો. છેવટે પેલા અમલદારે લખી લીધેલી હકીકત અને જજ્જ સાહેબે લખેલી હકીકત બરોબર મળતી આવી અને મુદતના દિવસે કેસ ચાલ્યો તે વખતે સાક્ષીએ પ્રથમની મુદતે બે માઇલ છેટેથી જે હકીકત જોએલી લખાવેલી તે હકીકત ખરી માંની ઇનસાફ આપ્યો. જજ્જે પેલા સાહેદને પુછ્યુ કે તમે આટલે દૂર કેવી રીતે જોઈ શકો છો? સાહેદે જવાબ આપ્યો કે સાહેબ, હું બાલ્યાવસ્થામાં શોર્ટસાઈટનો હતો. લગભગ વીસ પચીસ હાથ દૂરની વસ્તુ જોઇ શકતો નહોતો. માહારા એક મિત્રે મને સલાહ આપી કે તમે સવારમાં ખુલ્લા મેદાનમાં જાઓ અને જ્યાં લીલી વનસ્પતિ અને ચાર હોય તેવી જગોએ ઉભા રહી જોઇ શકો તેટલા દૂરની ચીજ જોજો. બીજા દિવસે અડધા કીંવા એક હાથ દૂર વસ્તુ મુકી જોજો. એમ કરતે કરતે દરરોજ તમારો અભ્યાસ વધાર્યા જશો તો તમારી શોર્ટસાઈટ જતી રહેશે અને દૂરની વસ્તુ જોઇ શકશો. તેની સલાહ મુજબ હું દરરોજ સવારના પહોરમાં લીલી વનસ્પતિવાળા મેદાનમાં જતો અને થોડે થોડે દૂરની વસ્તુ જોવાનો અભ્યાસ વધારતો. અસારે હું ચાર માઇલ સુધીની વસ્તુ જોઇ શકું છું. વીગેરે લખેલું હતું આ લેખ મે વાંચ્યો તે વખતે મને આશ્ચર્ય લાગ્યું હતું, પરંતુ નીચેની હકીકત જ્યારે વર્તમાન પત્ર દ્વારામાં વાંચવામાં આવી ત્યારે મારી ખાત્રી થઇ કે એથી પણ વધારે દૂરની વસ્તુઓ અભ્યાસથી જોઈ શકાય છે.

જે લોકો ખુલ્લી અને વિશાળ જગામાં રહેતા હોય અને આંખની નજર ટુંકી કરવા માટે ઘણીજ થોડી મુસ્કેલીઓ નડતી હોય ત્યાં વસ્તા લોકોની નજરશક્તિ ઘણીજ સરસ હોય છે. ગ્રીનલેન્ડ તથા અમેરિકાના ઉત્તર ભાગમાં વસનારા લોકો બરફ પડતો હોય તો પણ ઘણે દૂરથી ધોળું શીયાળ જોઈ શકે છે. જ્યારે આફ્રીકાના રણમાં વસતા આરબોની

નજરશક્તિ એટલી બધી સારી હેાય છે કે તેઓ વિશાળ જમીન ઉપર એકથી દશ માઈલ સુધીની વસ્તુ જોઇ શકે છે. સુધરેલી પ્રજામાં નોરવેના લેાકોની નજર ઘણીખરી પ્રજાઓ કરતાં વધારે સારી છે; કારણ કે તેઓ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિશાળ જમીનમાં રહે છે. અમેરિકા અને ઇંગલન્ડમાં ટુંકી નજરવાળા માણસેા વધારે છે. તેનું કારણ એ છે કે ત્યાંના લેાકેા બચપણમાંથી જ ઘણાં પુસ્તકેા વાંચે છે, અને બરેાબર રીતે અજવાળું આવી શકે તેવી જંગામાં તેઓ રહેતા નથી.

આપણા દેશમાં પણ દિનપરદિન શોર્ટસાઇટ (ટુંકી નજર)નેા વ્યાધી ઘણા બાળકેામાં જોવામાં આવે છે. અને કેટલાક તેા ફેશનની ખાતર પણ એવાં ચસમાં પહેરવા માંડે છે જેથી તેમને તે રેાગ લાગુ પડે છે. આ દરદ ફેલાવવાનું મુખ્ય કારણ તેા અતિ અભ્યાસ છે. એટલુંજ નહી પણ ઘણા ઝીણા અક્ષરેાનાં છાપેલાં વર્તમાન પત્ર અને ચેાપડીઓ વાંચવી એજ છે. તે સાથે વળી કેવી રીતે વાંચવું? વાંચતી વખતે પણ આંખને ક્યારે અને કેવી રીતે વિશ્રાંતિ આપવી. દીવાનેા પ્રકાશ કેઈ બાજુ રાખવેા. ઘાશતેલના દીવા આગળ વાંચવાથી નેત્રને કેટલું નુકશાન છે. તેમજ ઘણા પ્રકાશ વાળા દીવાએ વાંચવા લખવાથી આંખના તેજને કેટલી હાની થાય છે વીગેરે ઘણા નિયમેાનું પાલન કરવું જોઇએ તે થતું નથી તેનેાજ પરિણામ ઉછરતી પ્રજામાં શેાર્ટસાઇટનેા આવેલેા છે. આંખના રક્ષણ માટે પાળવાના નિયમેા અમેા અન્ય પ્રસંગે લખીશું.

મુર્છા આવેલા માણસની સારવાર:—મનુષ્ય જાતને અનેક કારણેાથી મુર્છા આવે છે. તેવા વખતે તેની સારવાર કેવી રીતે કરવી, તેની આજુબાજુનાં માણસેાને માહેતી હેાતી નથી. તેથી દરદીને ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે. આવા પ્રસંગે ડાક્ટર વૈદ કે હકીમને સલાહ કે તેની બરદાસ્ત માટે બેાલાવી લાવતાં ઘણેા વખત જાય છે. અને દર્દીને ભારે કષ્ટ સહન કરવું પડે છે અથવા તેનેા નાશ થાય છે.

મુર્છા આવવાનું સર્વથી મુખ્ય કારણ એ છે કે મગજમાં લેાહીના ફરવામાં ચેાકસ ફેરફાર થાય છે. મુર્છા આવતી વખતે દરદીને ચત્તો સુવાડી રાખે છે કે બેસાડી રાખે છે. અથવા ચત્તો સુવાડી તેના માથા નીચે ઉશીકું રાખે છે; પરંતુ તેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. અંતઃકરણમાં ભરાઇ રહેલું લેાહી મગજમાં પાછું ચઢાવવા માટે દરદીને ચત્તો સુવાડવાની જો કે અગત્ય છે. પણ દરદીને એવી રીતે સુવાડવેા જોઇએ કે જેથી કરી પગ માથા કરતાં ઉંચી સપાટીપર રહે દરદીની છાતી અને ગળાઉપરનાં કપડાં ખુલ્લાં કરી નાંખવાં, તેનું મેાઢું ઠંડા પાણી વડે સાફ કરવું અને તેને પીવાને થેાડું ઠંડુ પાંણી આપવું. આથી તેને આવેલી મુર્છા વળી તે શુદ્ધીમાં આવશે. કેટલાક માણસેા મુર્છા આવેલા દર્દીના માથાઉપર ઠંડુ પાણી છાંટે છે. અથવા ભીનાં પેાતાં મુકે છે. તે રીત પણ ખેાટી નથી.

ભાજી પાલાની ખોરાકીને લગતો એક હેરત ભર્યો મુકદમો.

(સાંધણુ પુસ્તક બીજાના પૃષ્ટ ૨૧૩ થી,)

મારા લૉર્ડ અને ખાસ જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! મારા કુલ (Client) તરફ હજારો ઉમેદવારો ફીયા ફીયા સબબોસર ખેંચાય છે તે હું તમો નામદારોને જણાવી ગયો છું. પણ હજી તે મધેના એકાદ બે સબબો બાકી રહ્યા છે. જે છેલ્લા સબબ તરફ મેં તમારૂં ધ્યાન ખેંચ્યું છે તે " સંસારી કર કસર "ને લગતો છે. પણ એ કર કસર અગર જો તંદરસ્તીને અનુસરતી નહિ હોય તો તે તદન નકામી છે. વીસ વરસની વાત ઉપર ડૉકટર ઍડવર્ડ **સ્મીથ** અને ડૉકટર ગાઈએ પોતાના હાથ તલેની ઇસ્પીટાલ અને બંદીખાનાને લગતા ઓહોલા અનુભવ ઉપરથી પોતાની ખાત્રી કરી લીધી હતી કે પુરાતંન જમાનાનો નામીચો કવેસર હેસીઑદ જે એમ કહી ગયો છે કે કેટલીકવાર **" અરધી ચીજ આખીના કરતાં વધારે હોય છે, "** તે મારા કુલના બાબમાં બોલે બોલ ખરૂં પડયું છે. મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! તમુને અજાયબી ઉપજ્યા વગર રેહેશે નહિ કે આખીના કરતાં અરધી ચીજ વધુ કેમ હોય ? પણ જ્યારે તમો જાણુશો કે વધુ ખરચના માંસના ખોરાક ઉપર જે જે બંધવાઓ (કેદીઓ) અને ઇસ્પીટાલના દરદીઓને રાખવામા આવતા હતા, તે કરતાં ઓછા ખરચના ભાજી પાલાના ખોરાક ઉપર રાખેલા દરદીઓ અને બંદીવાનો વધારે તંદરેાસ્ત જણાતા હતા, ત્યારે તમારી ખાત્રી થશે કે ઉપલા સિદ્ધાંતમાં નામાંકિત હેસીઑદ ખોટો નથી. બીજા કેટલાકો ભાજીપાલા તરફ ખેંચાય છે, તેઓ દેખાદેખીથી આસપાસનાઓને તેમાં ફતેહ પામેલા જોઇ, પોતાની ખાત્રી કીધા પછી ભાજીખાઉ બની જાય છે. એ વરગમાં તમો ઘણુકોને એવા જોશો કે જેઓ આગલ ભાજીખાઉઓની ઠેકડી (મસ્કરી) બનાવતા હતા, તેમને હસતા હતા, તેમને " વેગરેટ "ના એલકાબથી નવાજતા હતા, પણ છેલ્લે ફરજના માર્યા તેમને તેજ ખોરાક બાપજી કરવો પડયો છે. જેઓ ફરજના માર્યા ભાજીખાઉ થયા છે તેમની ઉપર ભાજીપાલાની ખોરાકીનો આભાર ન્હાનો સુનો નથી. નહિ સાજા થઈ શકે એવાં દરદોમાં વરસો સુધી સબડયા પછી હજારો રૂપૈયાની ધુલ કીધા પછી, " ગેલનો "[1] ને સુમારે દવા દારૂનાં ઓગરાં ઢીંચ્યા પછી, તબીબોનાં ખીસ્સાં તર કીધા પછી, હવા ફેર બદલ કરવા ખાતર ગામે ગામ અને શેહેરે શેહેર રઝળ્યા પછી, જ્યારે કશાથીજ નહિ વલ્યું ત્યારે ખુદરતને પોતાનેજ રસ્તે ઉતર્યાથી રાહાત મલી શકી છે. એવા દરદીઓને મારા કુલે જે કીમતી મદદ કીધી છે, અને કશાને મચક નહિ આપે એવાં દરદોનું વગર દવાએજ નિવારણ કીધું છે, તેમને લગતી "ઇન્ડીપેન્ડન્ટ"[2] મુખ જુબાનીઓ તમો સન્મુખ રજુ કરવામાં આવશે. એ મુખ જુબાની સાંભલ્યા પછી તમે જોશો, મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! કે મારાં કુલની તરફેનની ગમે એવી દલીલોથી જેમની ખાત્રી થઈ ન હતી, તેઓ ફરજના માર્યા દુઃખ દરદોની વેદના ખમી ખમીને મારા કુલની તરફ વટલ્યા છે, અને તે ઉપરથી પીટર્સબર્ગ યુનીવરસીટીનો નામીચો " રેકટર " બીકસટૉફ ભાજીપાલાની ખાધ ખોરાકીનું આગલ ચાલતાં ઘણું ફતેહમંદ ભવિષ્ય વરતે છે. આવી રીતનું ભવિષ્ય વરતવાનો સબબ સહેલથી સમજી શકાય એવો છે. જ્યાં એક માંસ ખાનારને

૧. ગૅલન = દસ શેર. ૨. સ્વતંત્ર.

ભુખે મરવાની ધાસ્તી રહે છે ત્યાં દસ ભાજીખાઉઓ સેહેલાઇથી પોતાનો ગુજારો ચલાવી શકે છે. દુનિયામાં ભાજીખાઉઓની સંખ્યા ગમે તેટલી વધવા દેવી. ભાજીપાલાને લગતો જેટલો ખી ખપ નીકળશે તેટલો તે સહેલાઇથી ઉગાડી શકાશે. હજારો કોસની પડત પડેલી જગાને ખેતીવાડીમાં લીધાથી, ચાહશો એટલું અનાજ અને તરકારી તમો મેળવી શકશો. અને ખપના પ્રમાણમાં પાક પણ વધ્યાથી તેના ભાવમાં જરા પણ વધારો થઇ શકનારૂં નથી. પણ તેથી ઉલટી રીતે માંસ ખાનારાઓના વધારાથી તમો ગોશપંદો (પ્રાણીઓ) ની વૃદ્ધી એટલી સહેલાઇથી કરી શકશો નહિ અને તેથી તેના ખપ પ્રમાણે તેની પેદાશનો વધારો નહિ થઇ શકવાથી તમે તેનો દુકાળ પડતો, મોંઘવારી થતી, અને ભાવ ચઢી જતો સાંભળો છો. મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! અતરેના માંસ ખાનારાઓનાં મોટાં ભાગ્ય છે કે અતરેની કરોડોની વસ્તીને તેનાથી દુર રહેવું પડે છે, નહિ તો કે માંસ ખાનારાઓની મુસ્કેલી કેટલી હદ વેર વધી જાય જોઇયે તેનો ખ્યાલ હું તમને સોંપું છું. આજે માંસ ખાનારાં કેટલાંક પારસી કુટુંબોને ધંધા ધાપાની અછતને લીધે ગમે તેટલી હાય અફસોસ અને કરકસર છતાં પોતાનો ગુજારો ચલાવવો ભારી પડે છે, તો પછી જ્યારે આપણા કરોડો ભાઇબંધોએ નકામા અને વગર અગત્યના ખોરાકથી અલગા રહેલા છે તેમને તેમને જો તેની છુટ હતે તો ઉપલાં પારસી કુટુંબોની કેટલી બધી વધુ દુર્દશા થતે એ પણ વિચારી લેવાનું તમારૂંજ કામ છે. ખાધ ખોરાકની બાબમાંજ નહિ પણ બીજી સરવે બાબદોમાં તમે એક કિર્તી નિયમ જોશો કે જન જનાવરો તરફથી મલતી કોઇબી વસ્તુનો જેમ જેમ ખપ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તેની કિંમત મોંઘી થતી જાય છે. કેમકે ખપના પ્રમાણમાં તેની ઉત્પત્તિમાં વધારો થઇ શકતો નથી. પણ તેથી ઉલટી રીતે ઝાડપાનમાંથી મલતી હરકોઈ ચીજનો જેમ જેમ ખપ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તેની કિંમત સામી ઓસરતી જાય છે કેમકે ખપના પ્રમાણ કરતાં પણ તેની ઉત્પત્તિમાં પુષ્કળ વધારો કરી શકાય છે. અર્થશાસ્ત્રનો એક નામિચો અમેરિકન ઉસ્તાદ (પ્રોફેસર) ખુદરતના હેરત ભરેલા નિયમનો શોધક અને સુસ્ત હિમાયતી છે. એ નિયમની સાબીતીમાં તે જે દાખલા આપે છે તેમાંના થોડાક હું અતરે રજુ કરવાની રજા લઉં છું. મારા લૉર્ડ, અને જુરીના ગૃહસ્થો અને બાનુઓ! લખવાનાં "કવીલ" એટલે પીંછાં તો તમે દીઠાં હશે, અને વાપરતા પણ હશો. હવે એ જનાવર તરફથી મળતી પેદાશ છે. જ્યાં સુધી લખવા વાંચવાનું થોડાઓજ માટે હતું ત્યાં સુધી એ "કવીલો" લેખણનું એક પુરૂં મુખ્ય સાધન ગણાતું હતું. હું જે બોલુંછું તે સુધરેલા યુરોપને માટેજ છે. જેમ જેમ વિદ્યાનો વધારો થતો ગયો, અને સેંકડોને બદલે હજારો અને લાખો માણસોને લખવા વાંચવાની અગત્ય પડી તેમ તેમ "કવીલ" નો ખપ વધવા લાગ્યો, પણ શું તેથી તેની પેદાશ પણ વધી શકી હશે? નહિ, બીલકુલ નહિ. તરત ખુદરતની તૈયાર ખનીજ બક્ષીસ તરફ માણસનું ધ્યાન દોડ્યું. તેણે લોખંડ તરફ પોતાની નજર દોડાવી, અને લાખો "સ્ટીલ પેન" "કવીલ" ની જગા લીધી. લોઢાનાં લખવાનાં અણીયાં માગશો એટલી મળી શકશે અને તેથી તે સસ્તી પણ મળી શકશે. આજે દુનિયાંમાંથી સ્ટીલપેનની હસ્તી નાબુદ કરો અને જો રૂપીયાનું એક બી "કવીલ" (કલમ કરવાનું પીંછું) તમને મળી શકશેતો મોટાં ભાગ્ય સમજવાં. એજ પ્રમાણે આગળ ચામડાપર લખાણ કરવામાં આવતાં હતાં.

આજે કાગજે તેની જગા લીધી છે. તે કાગજને રદ કરો, અને પછી તમારા હિસાબ કેતાબ માટે એટલા કરોડ બકરાં મેંઢાંનાં ચામડાં તમો ક્યાંથી મેળવી શકશો ? એજ પ્રમાણે જનાવરનાં શીંગડાંની જગા લાકડાંએ લીધી છે. ઉન, રેશમ, અને પક્ષિઓનાં પીંછાં ચોકસ હદ સુધીજ મળી શકે છે. અને તેથી તેઓ મોંઘાં છે. અને તેમની જગા રૂ, શણ, કાગજ, ઈત્યાદિ સસ્તામાં સારે છે. " ગટાપરચા " અને " ઇંડીયા રબર " જે ઝાડપાનની પેદાશ છે તે રફતે રફતે જનાવરોનાં ચામડાંની ગરજ સારે છે. ગૅસ અને વિજળીઈ રોશનીએ જનાવરની ચરબી અને મીણબતીના ઉગારો કીધો છે. વળી જ્યાં જ્યાં જનાવરોથી મદદ મળી હતી તે સઘળી મદદો માટે જનાવરોની સંખ્યા પુરતી નહી હોવાથી તથા તેમને માટેનો ખર્ચ વધુ ગંજાવર હોવાથી તેમની ગરજ સારવા ખાતર વરાળયંત્ર, વિજળી, ગૅસ, પવન, પાણી, ભરતી અને સુરજનાં કિરણોની ખુદરતી મદદ લેવામાં આવે છે. સવારીનો શોખ પણ માણસમાં એટલો બધો વધતો જાય છે, કે બધાનેજ ઘોડા મેળવવા પાલવી શકે નહિ. એટલા ખાતર તેમની જગા લેવાને બાઇસીકલ અને ટ્રાઇસીકલ નિકળી છે. માખણ જે જનાવરના દુધમાંથી મળતી પેદાશ છે, તે પણ તેના ખપ પ્રમાણે પુરતું નહિ મળી શકયાથી મોંઘું પડે છે અને તેને બદલે તરેહવાર ફળફળાદિની " જેલી " ઓ અને તેલો વાપરવામાં આવે છે આવી રીતે તમે જોશો તો જણાશે કે જેવી સહેલાઈથી ખનીજ પદાર્થો અને ઝાડપાનને લગતી વસ્તુઓની પેદાશ તેના ખપ પ્રમાણે વધારી શકાશે, તેવી રીતે જન જનાવરોમાંથી મળતી વસ્તુઓ પેદાશમાં વધી શકતી નથી, અને તેથી તે ખપના વધારા સાથે મોંઘી થતી જાય છે. અર્થશાસ્ત્રનો આ નિયમ મારા કુલની ખરી ખૂબીનો ખ્યાલ બેસાડવા ખાતર મોટામાં મોટી મદદ કરે છે. અને એ મદદ આગલી સઘળી બીજી મદદો સાથ તમો નામદારોને બતાવી આપવા ખાતર ઇંગ્લંડમાં એક વગવાળી સભા ઘણાક વરસો થયાં ઉભી થઇ છે, તે સભા ભાષણોથી, તકરારોથી, જાહેર લખાણોથી, વર્તમાન પત્રો, ચોપડીઓ, ચોપાનીયાં અને ન્હાનાં હેંડબીલોના બહોળા ફેલાવાથી, તેમજ ખાસ ભાજીપાલાને લગતી રાંધણશાળાઓ (Vegetarian Hotels) ઉઘાડી ત્યાં વિદ્યાર્થિઓને ભાજીપાલાની ભાતભાતની ખાધા ખોરાકી પકાવવાના પાઠ આપીને મારા કુલ તરફ હજારો ઇન્સાનો (માણસો) નું ધ્યાન ખેંચે છે. મારા કુલની હિમાયતમાં ઉભા થયેલી ઉપલી મંડલી એટલુંજ કરીને બેસી રહેતી નથી. તે ફલફલાદિથી ખેતીવાડી કેવી રીતે સુધારી શકાય તેને માટે જોસ્તેજો (તપાસ) કરી પુષ્કળ અજવાળું નાંખે છે. તે રોટી (Bread) ને નામે વપરાતી માણસ જાતના ખોરાકની દરરોજની સાધારણ વસ્તુને સંપુર્ણ રીતે પુષ્ટીકારક બનાવવાને પુષ્કળ પ્રયત્ન કરે છે. નામ ભલે રોટી કે રોટલો, પણ રોટલા રોટલીની બનાવટમાં મોટો ફરક હોય છે. અને, મારા લૉર્ડ તથા જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ, જે સુરીઆ (મેંદા) ની સફેદ રોટી રોટલી કે પુરી અથવા " પાઊં " વાપરો છો તેને સફેદ કરવા જતાં, તેમાંનો ખરો પુષ્ટિકારક ભાગ કાહાડી નાંખવામાં આવે છે. અને તમો મોટી કીંમતના સફેદ પાઉંમાંથી તેના કરતાં અરધી કીંમતના " બ્રાઉન લોફ " ને અરધે હીસ્સેનું પણ કૌવત મેળવી શકતા નથી. એવી કીસમનું ખાધ ખોરાકીને લગતું ખરું અગત્યનું જ્ઞાન સાધારણ લોકોમાં ફેલાવવાનો ઉપલી મંડલીનો શુભ હેતુ છે. પણ હેતુ શું કોઇબી રીતે આપસ્વાર્થિ હશે ? મારાલૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ ! આપણા કેટલાક જાહેર લખનારાઓ કોઇબી જાહેર કામકાજની

તપાસ લેતાં તે કામકાજને લગતા આગેવાનોના ખાનગી હેતુ ઉપર ઉપરી પડવાને શરમાતા યા લજવાતા નથી. હું તેઓને "ચેલેન્જ" કરૂં છું કે મારા કુલની હીમાયતે ઈંગ્લંડમાં જે **વેજીટેરીયન સોસાયટી** ઉભી થઈ છે, અને જેના સંબંધમાં આખા યુરોપમાં જ નહિ પણ છેક દૂર દરાજના અમેરિકા દેશ ખાતે જે પરમાર્થિ વિદ્વાનો અને કાબેલ વૈદો રાત દિવસની અથાગ મહેનત કરે છે તેઓમાંના એકાદ બેને મારે પણ કોઇબી કિસમ (જાત) નો આપ સ્વાર્થિ હેતુ સાબીત કરી આપે. જેઓ પોતે માંસ ખાનારી—સેંકડો વર્ષ થયાં માંસ ખાતી આવેલી—ઓલાદને પેટે અવતરેલા, જેઓ પોતે બાપદાદે માંસ ખાતા આવેલા તેઓ, હિંદુસ્થાન જે બાપદાદે ભાજી ખાઉઓના દેશ તરિકે જમાનાઓ થયાં પ્રસિદ્ધતા પામેલો તેજ દેશને, આજે શિખાડવાને બાહેર પડયા છે કે, જીંદગીના નિભાવ અર્થે બ્રાન્ડી અને માંસનો ખોરાક કોઇ બી રીતે જરૂરનો નથી, એ શું થોડી અજાયબીની બિના છે? મારા લૉર્ડ તથા જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ, મારૂં આ ભાષણ જેટલું બી લંબાવા માગું એટલું લંબાવી શકાય એમ છે. પણ તમારા કિમતી વખત તરફ જે હું માન ધરાવું છું તેટલા ખાતર એકજ નવાઇ સરખો દાખલો તમારી સન્મુખ ધરી હું આ ભાષણ સમાપ્ત કરીશ. લન્ડન ખાતેના **ધી ટાઇમ્સ** નામના પહેલા વર્ગના ઇંગ્રેજી છાપાનું નામ તો તમે સાંભળ્યું હશેજ. તે છાપાના કલકત્તા ખાતેના એક પુરા પણ "લબાડ" અખબાર નવેશ (ખબર પત્રી) તરફથી દર અઠવાડીએ એક તરફી અને બનાવટ ભરેલા જે સંદેશાઓ તે પત્ર ઉપર કેટલાંક વર્ષ અગાઉ મોકલવામાં આવ્યા હતા તેપણ તમને રોશન હશે. વળી એ લબાડ અખબાર નવેશને ખોટો પાડવા ખાતર અત્રે આપણા ખેરખાહ પ્રોફેસર વર્ડઝવર્થની આગેવાની હેઠળ જે શુભ પગલું લેવામાં આવ્યું હતું. તે માટે પણ તમોએ કદાચ સાંભળ્યું હશે. પણ જ્યારે એ પગલાં માટેની ખબર પહેલ વહેલી ઇંગ્લંડ જઈ લાગી ત્યારે ત્યાંના પૅલ મૅલ ગૅઝેટ નામના પહેલા દરજ્જાના બીજા એક આબરૂદાર પત્રે તે માટે પોતાની પસંદગી જણાવવા ઉપરાંત એક ખરા સાચા ઇંગ્રેજ બચ્ચાના પ્રમાણીકપણાથી શરમ સાથ નીચું જોઇ કબુલ કીધું હતું કે "એ ફરજ આપણે (એટલે ઈંગ્લંડના છાપાવાળાએ) બજાવવી જોઇયે અને નહિ કે હિંદુસ્તાને" આવી રીતે મને પોતાને ભાર શરમીંદગી સાથ નીચું જોઇ કબુલ કરવું પડે છે કે "માંસખાઉ યુરોપ તરફથી ભાજીપાલાની ખાધા ખોરાકીની જે હીમાયત, બલ્કે જે જંગ, આપણા દેશમાં મોકલવામાં આવી છે તેને બદલે તેમના મુલકોમાં અતરેના હીંદુઓ તરફથી તે જંગ જમાનાઓ આગમજનું દાખલ થવું જોઇતું હતું. પણ જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ, ઢોળાઈ ગયેલા દુધ ઉપર રડવાનું વાજબી નથી. વિદ્યામાં હીંદી એલમ રફતે રફતે ગુમ થતો આવ્યો છે, અને તેથી જે શુભ રિવાજને વરસો થયાં હિંદી ભાઇઓ પાલતા આવ્યા છે તેની અંદરખાનેની સઘલી ખુબીઓ પિછાન્યા વગર માત્ર તેઓ તેને ધરમને જ બ્હાને વલગી રહ્યા છે. પણ હવે તેઓ જોશે કે જમાનાઓની વાતપર તેમના દાનાવ ઉસ્તાદોએ જે ફરમાવ્યું છે, તેની ખુબી આજે યુરોપીયન ઉસ્તાદો પણ સ્વિકારે છે અને એટલું જાણ્યા પછી મને ઉમેદ છે કે, મારા લૉર્ડ તથા જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ યુરોપીયન સુધારાને બહાને નાહકના માંસ મદિરા તરફ તણાતા અટકી, તેઓ જમાના સુધી નિભાવી રાખેલી દેહને ખરાબ થવા દેશે નહિ.

ચા અને તેના ગુણ દોષ.

"ચા" એ દેખીતો ઘણો ટુંકો શબ્દ છે. પણ તેના વિશે જાણવાનું ઘણું છે. ઘણા-ખરા ગૃહસ્થોને ઘેર, તેનો ઉપયોગ આજકાલ હમેશ જોવામાં આવે છે. સવારનો પહોર થયો કે તુરતજ તેના ઉકાળાનાં દર્શન થાય છે. પ્રભાતે દુધ પીવાનું તો રહ્યું પણ ખાસ ચા પીવાનોજ રીવાજ બંધાઈ ગયો છે; તે એટલે સુધી કે તેનો વપરાશ એ એક ગૃહસ્થનું નિશાન ગણાય છે. એક તરફ આમ શ્રીમંત લોકો મોજશોખની ચીજ તરીકે વાપરે છે ત્યારે બીજી તરફથી તદન ગરીબ લોકો તેને ખોરાક તરીકે વાપરવા મંડી ગયા છે. બપોરે જમવાનો વખત થાય અને જમવાનું ઠેકાણું ન પડે ત્યારે ચાના એકાદ બે પ્યાલા લઇ પોતાનો નિભાવ કરે છે; એટલે કે ચાહ જરા વધારે પીએ છે તો ક્ષુધા નરમ પડે છે. સામાન્ય વર્ગના માણસો પણ ચાનો લાભ લેવા ચુકતા નથી. કેટલાક કહે છે કે તેનાથી અજીરણ મટે છે, કેટલાક કહેછે કે તેનાથી ઝાડો સાફ આવે છે; કોઇ કહેછે કે તેનાથી મગજ તર થાય છે, તો કોઈ વળી તેને સાતમા સ્વર્ગમાં ચઢાવી દે છે. આવી રીતે ચાનો ઉપયોગ છુટથી ઉંચવર્ણના લોકોથી તે ઠેઠ હલકી વર્ણના લોકો સુધી થાય છે. મુંબાઇ સુરત અમદાવાદ અને ભરૂચ જેવાં મોટાં સ્થળોમાં તો તૈયાર કરેલી ચાની મોટી મોટી "હોટલો" છે, જ્યાં પૈસાની ચા પીનારની પુસ્કળ ગીરદી જોવામાં આવે છે. બીજા દેશોની વાત કોરે મુકીએ તો પણ એકલા હિંદુસ્તાનમાં લાખો રતલ ચા વપરાય છે.

ચા સવારમાંજ પીવાય છે એમ કંઇ નથી. તેમ એમ પણ છે કે તે અમુક રૂતુમાંજ પીવાય છે સવાર હોય કે બપોર હોય, સાંજને વખત હોય કે મધ્ય રાત્રીનો વખત હોય, શીયાળાની રૂતુ હોય કે ઉનાળાનો મધ્યાન્હ કાળ હોય; તો પણ ચાનો છુટથી ઉપયોગ થાય છે. ભલે ઉનાળાનો સખત તાપ હોય અને માથેથી પરશેવાનાં ટીપાં ટપકતાં હોય તો પણ ચાના શોખીનને તો તે અમૃત તુલ્ય લાગે છે.

આવી સ્થિતિમાં ચા વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્ન કરીએ. આ લેખમાં ચા કેવી રીતે રોપવામાં આવે છે અને તેની ખેતી કેમ થાય છે તે લખવાનો વિચાર નથી; તથા તેની જુદી જુદી જાત કેવી રીતે તૈયાર થાય છે તે જણાવવાની જરૂર નથી; તેમજ તેનાં પાંદડાં કેમ ચુંટાય છે, કેમ સુકાવાય છે તથા બહારગામ મોકલવા માટે કેવી રીતે "પેક" થાય છે તેના જ્ઞાનની ખાસ જરૂર જણાતી નથી; એટલે કે "પીકો" ની કઈ જાત અગર "સુચંગ"ની કઇ જાત તે પારખવાની આપણને કઇ જરૂર નથી. પણ ચાહ એ શું ચીજ છે? કોઇ વખત પીવાને કેમ તૈયાર કરવી? તેનો ઉપયોગ શી રીતે શરૂ થયો? તેમાં શું શું આવે છે? અને તે પીવાથી આપણા શરીર ઉપર શી શી અસર જુદે જુદે ઠેકાણે થાય છે? તે ખાસ કરી જણાવવામાં આવશે તથા ચા વિષે જુદા જુદા દેશના જાણીતા વિદ્વાનોના અભિપ્રાય પણ ટાંકવામાં આવશે. વળી ચાની ભેળસેળ તથા તેનાં માઠાં પરિણામ વિષે પણ ઈસારો કરવામાં આવશે.

ચા, પહેલાં ઘણા વર્ષ ઉપર ચીન અને જાપાન દેશમાંથી આવતી. હાલમાં તો તે યુરોપના અને અમેરિકાના ઘણા દેશોમાં થાય છે. હીંદુસ્તાનના કેટલાક ભાગમાં તેમજ

સીલોનમાં પણ તેની ખેતી પુષ્કળ થાય છે. ચા ને આશરે બસો વર્ષ પહેલાં યુરોપ અને અમેરીકામાં કોઇ જાણતું હતું નહીં. અને અહીં ઘણું કરી તેનો વધારે ઉપયોગ ઇસ્ટ ઈન્ડીઆ કંપનીના થવા પછી લાગે છે. ઈ. સ. ૧૬૬૪ માં ઇસ્ટ ઇંડીઆ કંપનીએ ઇંગ્લંડ ના રાજાને ભેટ તરીકે આશરે ૨ રતલ ચા મોકલ્યાનું જણાય છે અને તે દિવસ પછીજ ઇંગ્લંડમાં ચા પીવાની રીત દાખલ થઈ હોય એમ લાગે છે. હાલમાં તો આખી દુનિયામાં ચાહ પુષ્કળ વપરાય છે અને કદાચ ચીન દેશ બાદ કરતાં ચા અમેરીકામાં આજકાલ બહુજ વપરાય છે. આપણા દેશમાં પણ હવે કોઇજ ગામ બાકી હશે કે જ્યાં લોકો ચાથી અજાણ્યા હશે.

ચાના છોડ થાયછે. વનસ્પતીશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે તે "કેમેલીયેસી Cammelineceæ order" માં આવે છે; આના છોડનું નામ "Thea Sinensis "થીઆ સાઇનેનસીસ" છે. જેને આપણે ચા કહીએ છીએ તે આ છોડનાં પાંદડાં છે આ છોડની બે જાત છે. "viridis" એટલે "લીલીચા" અને "Bohea એટલે કાળી ચા," કેટલા વિદ્વાનો કહે છે કે લીલી ચા સદરહુ છોડનાં કુમળાં પાનમાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે. પણ સને ૧૮૪૩ માં "રોબર્ટ ફૉર્ચ્યુન" નામના ગૃહસ્થને માલમ પડ્યું કે જોકે ચીનના જુદા જુદા ભાગમાં ચાની બંને જાત જોવામાં આવે છે તોપણ તે બંને જાત એકજ જાતના છોડમાંથી તૈયાર થઇ શકે છે.

ચાનું પૃથક્કરણ કર્યું હોય તો જણાય છે કે તેમાં આલ્બ્યુમીન, ડેક્સ્ટ્રીન, તથા ક્ષાર હોય છે; આ સિવાય તેમાં "ટેનીન" નામનો પદાર્થ છે. જે તેમાં લગભગ ૧૫ ટકા જેટલો છે. વળી "થીઇન Thein" નો પદાર્થ પણ આશરે ૨ ટકા જેટલો હોય છે.

ચા પીવા માટે તૈયાર કરવા સારૂં લોકો પોતાને ફાવે તેવી યોજના કરે છે. સૌથી સરસ રસ્તો એ છે કે, એક ચોખ્ખું વાસણ—બની શકે તો ચોખ્ખી 'કીટલી'—લેવું અને ચા અથવા તેનો ભુકો તે વાસણમાં નાંખવો અને તેના ઉપર પ્રમાણમાં ખળખળતું પાણી રેડી દેવું અને વાસણ ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી દેવું. બરાબર પાંચ મીનીટ પછી ચા પીવા માટે તૈયાર થશે. ચા પ્રવાહી ને સ્વાદિષ્ટ અને સારા રંગવાળું કરવાને માટે તેમાં દુધ અને સાકર નાંખવામાં આવે છે.

ચીન અને જાપાનના લોકો ચાના પ્રવાહીને ગળપણવાળું કરવા માટે સાકર અથવા બીજો કોઇ પદાર્થ વાપરતા નથી. કેટલાક લોકો કહે છે કે દુધ નાંખવામાં આવે છે તે 'ટેનીન" નામના પદાર્થની ખરાબ અસર દુર કરવાને માટેજ નાંખવામાં આવે છે.

ચાનું પ્રવાહી પીવાને માટે લાયક છે કે નહીં તે જાણવા માટે કંઈ ખાસ Test પરિક્ષા નથી પણ કર્નલ મની નીચે મુજબ સુચવે છેઃ—જ્યારે ચાનું પ્રવાહી ઘેરા રંગનું હોય ત્યારે જાણવું કે તે પ્રવાહી પીવાને માટે કડક 'સ્ટ્રૉંગ' (Strong) છે અને તે પ્રવાહી તપખીરના રંગને મળતું આવતું હોય અને તેમાંથી સારી વાસ આવતી હોય તો જાણવું કે તે પ્રવાહી પીવા લાયક છે. અર્થાત્ સારી ચાનું પ્રવાહી ચળકતા તપખીરીઆ રંગનું હોવું જોઇએ અને તેમાંથી સુવાસ આવવી જોઇએ અને તે પ્રવાહી સ્વાદમાં મીઠાશવાળું અને સહેજ તુરાટવાળું જોઇએ, ચાહની સુવાસ તેની અંદર રહેલા "Volatile" તેલ

નેં લીધે છે અને ચાહ નરમ છે કે કડક છે તે તેની અંદરના 'ટેનીન' નામના પદાર્થથી જાણવાનું છે.

ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલ ચાનો એક પ્યાલો પીધો હોય તો, પીધા પછી તરતજ શરીરમાં હુશીઆરી આવે છે, સુસ્તી જતી રહે છે. થાક ઉતરી ગયા જેવું લાગે છે, અને કામ કરવાની ઉત્કંઠા થાય છે. મગજ ચોખ્ખું લાગે છે, થોડીવાર સુધી સારા વિચાર સુઝી આવે છે અને ઉંઘ આવતી હોય તો તે ઉડી જાય છે. શરીરમાં તેની અસર થયા પછી હૃદય Heart ઉતાવળું ચાલે છે અને થોડીવાર પછી પરશેવો પણ થાય છે. આશરે અડધા કલાક પછી ચા પીનારને પેશાબ કરવાની હાજત થાય છે. આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે ચાની મુખ્ય અસર હૃદય Heart અને મુત્રાશય Kidneys ઉપર છે. "લોયુ" નામનો ચીનાઇ લેખક પણ ઉપર પ્રમાણે ચાની સારી અસર જણાવે છે અને લખે છે કે તેનાથી મગજ શાંત થાય છે અને શરીરમાં જાગૃતિ આવે છે તથા થાક ઉતરી જાય છે અને વિચાર શક્તિ સતેજ થાય છે. તેવીજ રીતે **મી. સી. એચ. રાવ.** બી. એ. જાપાનીસ લોકોની ચા પીવાની ટેવ ઉપર લખતાં જણાવે છે કે તેમને ચા પીવાનો ઘણોજ શોખ હોય છે અને તે દરેક મનુષ્યને બહુજ પ્રિય છે. પણ તેનો ઉપયોગ હમેશ અમુક હદમાંજ કરવો જોઇએ.

આવી રીતે અમુક હદમાં ચાનો દવા તરીકે ઉપયોગ છે. તેનાથી માથાનો દુખાવો—જે તે જ્ઞાનતંતુના દરદથી થયેલો હોય તો મટે છે અને ઘણી વખત ચાના ઉપયોગથી અજીર્ણ અને દારૂની ખરાબ અસર પણ દુર થાય છે.

આ પ્રમાણે, જો ચાનો ઉપયોગ કોઇ કોઈ વખતે કરવામાં આવે તો, તેનો સારો ગુણ છે. એટલે કે તેનો ઉપયોગ કોઇ વખત દવા તરીકે કરવો જોઇએ; હમેશાં એટલે ખોરાક તરીકે નહીં.

પણ આજકાલ તો ચાહનો ઉપયોગ બહુજ છુટથી થાય છે. કોઇક વખત તેનો ઉપયોગ કરવાને બદલે દિવસમાં બે ચાર વખત તેના પ્યાલા પીવાય છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં સવારમાં ચાના વાસણ–પ્યાલા રકાબીઓ–તૈયાર જ ! ! એટલું જ નહીં પણ ચા એક પરોણાચાકરીનું મોટું ચિન્હ ગણાય છે ! ! દિલગીરીની વાત એટલી જ છે કે દુધ અને બીજા જમવાના સારા પદાર્થોને ભુલી જઇને આવા નુકશાનકારક પદાર્થને પરોણાગતમાં મુખ્ય સ્થાન અપાયેલું છે.

હમેશ વારંવાર ચા પીવાથી શું નુકશાન થાય છે અને આમ ચા પીવાથી શરીરઉપર થતી ખરાબ અસર માટે વિદ્વાનો શું કહે છે તેનો વિચાર કરીએ.

૧. ચા વારંવાર પીધાથી તેમાં રહેલા "ટેનીન" નામના પદાર્થથી, મોંઢાનો પાચનરસ (Saliva) ઓછો થાય છે જેથી કરીને જઠરની પાચનશક્તિ પણ કમી થાય છે અને આંતરડામાં પાચનરસ ઓછો થવાથી પરિણામે કબજીઅત થાય છે. મગજ ગુમ થઇ જાય છે. ઉંઘ જતી રહે છે અને જ્ઞાનતંતુઓમાં નબળાઇ આવી જાય છે અને જો તેનો ઉપયોગ ઘણો વખત ચાલુ રહે તો હૃદયનાં જ્ઞાનતંતુઓ પણ નરમ પડી જાય છે. જેને પરિણામે આખરે હૃદયનાં જુદાં જુદાં દરદો પેદા થાય છે.

૨. ઘણે લાંબે વખતે શરીરના બીજા ભાગના અવયવોનાં જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પણ તેવીજ માઠી અસર થાય છે. ઘણી વખત આંખોની નબળાઇ માલમ પડે છે અને કર્ણેન્દ્રિય ઉપર પણ ઝાઝે દહાડે અસર થાય છે.

૩. ચાની ખરાબ અસર દાંત ઉપર જોવામાં આવે છે. તે વહેલા પડી જાય છે. ચાનું પ્રવાહી સાધારણ રીતે ગરમ ગરમ પીવાય છે અને તેમ થતાં પેઢુ પોચાં પડી જાય છે. પેઢુ પોચાં પડવાથી તેમાં ખાધેલો ખોરાક ભરાઇ રહે છે અને પછી તે ત્યાં રહી કહોવાય છે. આ કહોવાટ આખરે દાંતને લાગે છે અને પરિણામે દાંત સડી જઈ આખરે પડી જાય છે. દાંત વહેલા પડવાનું એક બીજું કારણ પણ છે. ચાનો અતિશય ઉપયોગ થવાથી જઠરમાં અજીર્ણ રહે છે અને તેથી કરી દાંત ઉપર છારી બાઝે છે. આવી રીતે છારી રહેવાથી દાંત સડવા માંડે છે અને આખરે પડે છે.

૪. ચાનો અતિશય ઉપયોગ કરવાથી જઠરનું શ્લેષ્માવરણ એટલું બધું નબળું પડી જાય છે કે જે પાચનરસ ખોરાક પચવવાને જરૂરનો છે તે જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઇ શકતો નથી અને તેને લીધે ખાધેલો ખોરાક પાચન થતો નથી; પણ તે કહોએ છે, અને તેથી કરી ખાટા ઓડકાર અને ગચરકા આવે છે, પેટ ફુલેલું રહે છે, તેમાં દુખાવો થાય છે; મોંઢામાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે; માથું દુખી આવે છે અને કંઈ કામ કરવાનું મન થતું નથી. પેટમાં પવન ભરાવાને લીધે છાતીના હૃદયવાળા ભાગમાં દરદ થાય છે અને રૂગીજ બેચેની રહે છે.

૫. વારંવાર ચા પીનારને હમેશાં ઝાડાની કબજીઅત રહે છે, પેટમાં જે પાચનક્રિયા બરાબર થવી જોઇએ તે નહીં થવાથી આંતરડામાં પણ તેની માઠી અસર થાય છે. જેથી ઝાડાનો ખુલાસો થતો નથી.

૬. વખતો વખત ચા પીવાથી શરીરમાં "ટેનીન" નામનું ઝેર એકઠું થાય છે તથા ઝાડાની કબજીઅત અને અજીર્ણને લીધે શરીરમાં બીજાં ઝેર પેદા થાય છે, જે લોહીની સાથે બધા શરીરમાં ફરે છે. સહુથી પહેલી તેની ખરાબ અસર જઠરના અને આંતરડાંના જ્ઞાનતંતુ ઉપર થાય છે અને તેથી હમણાંજ બતાવ્યા પ્રમાણે અજીર્ણ અને ઝાડાની કબજીઆત થાય છે. વળી જે ઝેરથી પેટ અને આંતરડાંના જ્ઞાનતંતુ ઉપર અસર થાય છે તેનાથીજ બીજાં જ્ઞાનતંતુ ઉપર પણ અસર થવીજ જોઇએ. ખરાબ લોહી મગજમાં જવાથી માથાનો દુખાવો થાય છે અને કોઇ વાત કરે તે ગમતી નથી. મૃગીવાયુ જેવા મહાન મગજના રોગ પણ ચાથી થાય છે એમ વિદ્વાનોનું માનવું છે. ધીમે ધીમે ચા પીનારા બીકણ થાય છે અને કોઈ કોઇ વખત તો ચીડીઆપણું અને ગાંડપણ થાય છે.

૭. હૃદયની પણ તેવીજ દશા થાય છે. તે શરૂઆતમાં જોરથી ચાલે છે અને તેમ થવાથી તેના જ્ઞાનતંતુઓ વહેલા થાકી જાય છે. અને ચાનો ઉપયોગ વધારે વખત ચાલુ રહે તો હૃદયના પડદાના રોગ શરૂ થાય છે.

૮. ઘણે લાંબે વખતે ચાલુ ચા પીનારને આંખની ઝાંખ પડે છે અને આખરે આંખોનું તેજ જતું રહે છે. હાથ અને પગની નસો ઢીલી થવાથી તે ધ્રુજે છે, અવાજ આખરે બગડી ખોખરો થાય છે.

૯. ચા પીનારના શરીર ઉપર કંઈ તેજ રહેતું નથી, મોઢું પીળાશ મારે છે અને માટીના રંગ જેવું દેખાય છે 'કેન્સર' અને 'સ્ક્રોફયુલા' અર્થાત્ પાઠાં (ક્ષત) અને કંઠમાળ જેવાં મહાન દરદો પણ ચાથી થાય છે એમ કેટલાક વિદ્વાનો કહે છે.

ચા પીવાથી દાંતના અને પેટના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તથા મગજના ઘણી જાતના રોગ ઉદભવે છે તે ઉપરથી નક્કી થાય છે કે ચા એક ઝેર છે. આ લખાણનો વધારે પુરાવો અનુભવથી મળી આવે છે. ચા નહીં પીનારની પાચનશકતી ઘણી સારી હોય છે ત્યારે ચા પીનાર તો બિચારા ચા ઉપરજ રહે છે અને કદાચ કંઇક ખોરાક ખાય તો ઝાડો યા પેટ ચઢવાનું થઇ આવે છે. અનુભવી માણસો પણ મત આપે છે કે કોઇ જરૂરી પ્રસંગેજ ચાનો ઉપયોગ કરવો; પણ હમેશાં તેનો ઉપયોગ ઘણોજ નુકશાન કારક છે. આહીંના તેમજ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન ડોકટરોને પુછીશું તો તે પણ ખુલ્લી રીતે સલાહ આપશે કે હમેશાં ચાનો વારંવાર ઉપયોગ કરવો તે ઘણુંજ નુકશાનકારક છે. ઈંગ્લંડના જાણીતો ડોકટર "કોલે" પોતાની પાસે દવા લેતા ઘણા દરદીઓના દાખલા આપી જણાવે છે કે ચા એ ઘણો નુકશાન કારક પદાર્થ છે. એડીનબરોના ડોકટર સ્મીથે ૧૭૫૭ માં ઘણા પ્રયોગો કરી બતાવ્યા છે અને તે ઉપરથી સાબીત કર્યું છે કે ચાની શરીર ઉપર તંબાકુ વિગેરે પદાર્થના જેવી ઝેરી અસર છે. આયર્લેંડના ડોકટર લેટસને સને ૧૭૭૨ માં ચાના છોડ વિષે પ્રયોગો કરી બારિક અભ્યાસ કર્યો હતો અને અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જેમ અફીણ શરીરને નુકશાન કારક છે તેમ ચા પણ છે. સુવિખ્યાત ડોકટર સર લાઉડર બ્રન્ટન કહે છે કે "જોકે ચા પીવાથી થોડા વખત માટે થાક ઉતરી જાય છે તો પણ શારીરિક અને માનસિક અશક્તિ વધતી જાય છે જેથી કરીને કામ કરવા ઉપર તદ્દન અરૂચી રહે છે અને ધીમે ધીમે કંઈ પણ કામ કરવાની શકિત રહેતી નથી અને મગજ ઉપરનો પોતાનો કાબુ ઓછો થાય છે અને આખરે બીકણપણું અને ચીડીયાપણું થાય છે.

આપણા દેશના અનુભવી માણસો પણ તેજ વાત કહે છે. ચા વિષે "શ્રી શ્રેય સાધક અધિકારી વર્ગે" પણ પુષ્કળ લખી સારો બોધ આપેલો છે. છુટક ન્યુસપેપરોમાં પણ તેવીજ હકીકત વાંચવામાં આવે છે. વિદ્વાન દેશી વૈદ્યો પણ અભિપ્રાય આપે છે કે ચા પીવાથી ધાતુને નુકશાન થાય છે.

લાખો રૂપીઆ દર વરસે આમ શરીરને નુકશાન કરવા ખરચાય છે!! ચાનું ખરચ તેની સાથે અપવિત્ર મોરસ ખાંડનું ખરચ!!! બળતણ અને વાસણનો તો હિસાબજ કયાં છે!! વળી રામા અગર કૃષ્ણાના તાબામાં!! તે લાવી તૈયાર આપે ત્યારેજ અફીણીયાની આંખો ઉઘડે!! અને પીવામાં શું ચાનુંજ પ્રવાહી મળે છે?

ચામાં પહેલાં પુષ્કળ દગો થતો અને મારા માનવા પ્રમાણે હાલ પણ થતો હશે. બજારમાં ચા તૈયાર મળે છે તે ચા હશે કે બીજું કંઈ હશે તે તો પીનારજ જાણે!! ચાની બારીક તપાસ કરતાં કોઈ કોઇ વખત માલમ પડે છે કે તેમાં, સીસાનો ભાગ, કાથા વિગેરેને મળતા પદાર્થો હોય છે. કોઇ કોઇ વખત તો વાપરેલાં ચાનાં પાંદડાંને સુકવીને તેને કાથા અને ગુંદરના પાણીમાં બોળી રાખી તેને ફરી સુકવાય છે અને તે તાજી ચા તરીકે બજારમાં વેચાય છે!! કોઈ કોઇ વખત તો કોઇ બીજી જાતનાં પાંદડાં સુકવી

તેને રંગી, ચા તરીકે ઉપયોગ થાય છે! ડૉ. ઍાલકૉટ પોતાના ચોપાનીયામાં લખે છે કે ચીનમાં કેન્ટન પાસે એક મોટું કારખાનું છે કે જ્યાં જુદી જુદી જાતની ચા જુદા જુદા સ્વભાવને માફક આવે તેમ તૈયાર કરવામાં આવે છે!!

વાંચકો! ચા વિશે તમને બની શકે તેટલી હકીકત આપી છે. તે ક્યાં બને છે, તેમાં શું શું હોય છે, તથા તે પીવા માટે કેમ તૈયાર કરવી તે વર્ણવવામાં આવ્યું છે, કોઇ કોઇ વખત તેનો ઉપયોગ કરવાથી કેટલો ફાયદો છે તે બતાવ્યું છે, તેનો વખતો વખત ઘણો ઉપયોગ કરવાથી શું માઠું પરિણામ આવે છે તે તમારી જાણમાં આવ્યું છે, તેના વિષે વિદ્વાન ડાકતરોના અભિપ્રાય ટાંકી બતાવ્યા છે, અને તેનાથી શા શા રોગ થાય છે તે પણ ખુલાસાથી જણાવવામાં આવ્યું છે, તેમાં કેવી રીતની ભેળસેળ થાય છે તે પણ બતાવવામાં આવ્યું છે, હવે હમેશ ચાના ઘુંટડા વારંવાર ભરવાથી કેટલો ફાયદો છે તેનો નિર્ણય કરવાનું તમનેજ સોંપવામાં આવે છે. મારો પોતાનો અભિપ્રાય તો એવો છે કેઃ—

"પીવાનું ઉત્તમ પાણીને પય છે, અન્ય કરે છે વિકાર;
"દારૂ ચા સોડાવોટરનો 'દુર્લભ' કરજો સર્વે ધિક્કાર."

આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તી જાળવવાના ફાયદા તથા તેના ઉપાય.

આપણા લોકોમાં કહેવત છે કે "એક તંદુરસ્તી હજાર ન્યામત;" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા," અર્થાત આરોગ્ય એટલે તંદુરસ્તી હજારો ચીજો કરતાં ઘણીજ વધારે કિમતી છે. અલબત, આ કહેવત કંઇ જેવી તેવી નથી. તમે કબુલ કરશો કે આ વિચિત્ર સંસારમાં મનને સુખ અને સંતોષ આપવામાં, આપણી વિવિધ ફરજો અદા કરવામાં, મનુષ્ય જન્મને સાર્થક કરે એવાં મહત્ પુણ્ય કાર્ય સાધવામાં તંદુરસ્તીની માણસને અનિવાર્ય અગત્ય છે. તે વિના તે એક ડગલું પણ ભરી શકે નહિ, તે વિના દુનિયાંના સર્વ સુખ વૈભવ નહિ જેવા છે. આવી અગત્યની અને સંસારમાં ઉપયોગી બાબત ઉપર શું આપણે થોડું ધ્યાન આપવું જોઇએ? પણ દુનિયામાં નજર કરવાથી ઘણે દરજ્જે આપણને દિલગીરી લાગે છે કે કેટલાક શખ્સો પોતાની તંદુરસ્તીને પોતાને હાથે જાણી જોઇને બગાડે છે, અને તેની ઉપર મુદ્દલ નજર રાખતા નથી, અને પછી અંતે પસ્તાવો કરે છે તથા ખોયેલું આરોગ્ય પાછું પ્રાપ્ત કરવા સેંકડો રૂપૈયા ખરચે છે. તેઓ સાંજ સવાર અને રાત્રે અંધારામાં છુપાતા લપાતા અયોગ્ય સ્થળોએ રખડે છે, અને બદપરેજી, છાકટાપણા, અને ઉજાગરાથી અને છેલ્લે તરેહવાર બદફેલોમાં પડ્યાથી પોતાની તંદુરસ્તીને ખરાબ કરે છે, વિવિધ વ્યાધિઓ અને દરદોના ઘાતકી પંજામાં ફસી પડે છે અને જે અલભ્ય મનુષ્યજન્મ પરમેશ્વરે દીર્ઘ કાળ સુધી ભોગવવાને આપેલો તેનો આવી રીતે ટુંક સમયમાંજ અંત લાવે છે. જ્યાં ત્યાં આવી રીતે થતો અનાચાર અને તેથી નિપજતાં દુઃખદ પરિણામો જોઇને કયા વિચારવંત મનુષ્યને ખેદ ઉપજ્યા વિના રહે? આગળના જમાનાના લોકો

આપણા કરતાં વધારે જોરાવર હતા અને વધારે લાંબી જીંદગી ગુજારતા હતા. પણ તે શાથી ? શું તેઓ પરમેશ્વરના સગા દીકરા હતા, અને આપણે નથી ? શું તેઓની ઉપરજ પરમેશ્વર મહેરબાન હતો, અને આપણી ઉપર તેમ નથી ? શું તેઓને અક્કલ હતી, અને આપણને તેવી બક્ષિસ મળેલી નથી ? શું તેઓને સારો ખોરાક ખાવાને મળતો અને આપણને તેવો ખોરાક મળતો નથી ? ના, એવું કાંઇજ નથી. માત્ર એટલુંજ કે તેઓ તંદુરસ્તીને વધારે સંભાળતા હતા, અને તેથી નિરોગી રહી લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. આપણા વખતમાં પણ તેવીજ રીતે વર્તનાર આનંદમય દીર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવા ભાગ્યશાળી બન્યા છે અને બને છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી તમારી ખાત્રી થઈ હશે કે તંદુરસ્તી કેવી અમુલ્ય અને અત્યંત અગત્યની ચીજ છે કે જેને બચાવવાની આપણી કેવી ફરજ છે તે એક બે દાખલા લીધાથી સારી રીતે માલુમ પડશે દાખલા તરિકે એક માણસે મહા મહેનતે પૈસો કમાઇને પોતાની પાસે સારી પુંજી એકઠી કરી હોય, પરંતુ જો તેનું શરીર સાજું રહેતું નહોય તો તે દોલત તેને શું કામ આવશે ? કંઇજ નહિ. પરંતુ જો તેજ માણસ પાસે બહુ દોલત ને ઠેકાણે તંદુરસ્તી રૂપી દોલત હશે તો "જીવતો નર ભદ્રા પામશે" એ કહેવત પ્રમાણે પ્રયત્ન કરતાં કોઇ કાળે પણ તે સારો પૈસો એકઠો કરી તેને યોગ્ય રીતે ભોગવી શકવા સમર્થ થશે. એક માંદલા નિબળ ધનાઢ્ય માણસ કરતાં ગરીબ પરંતુ તંદુરસ્ત બળવાન મજુર વધારે સુખી અને આનંદી હોય છે. અરૂચી, અજીર્ણ અને નળબંધ વાયુથી પીડાતા ધનવાન ને વિવિધ પકવાનથી ભરેલો થાળ શું સુખ આપી શકે ? તેજ પ્રમાણે જેને બિલકુલ ઉંઘ ન આવતી હોય તેવા દરદીને સો મણ રૂની તળાઈ પણ કાંટાની શય્યા જેવી દુઃખકર લાગશે. એથી ઉલટું ભુખ્યા નિરોગ માણસને સુકો રોટલો, અને કઠણ પથારી હજાર ગણું વધારે સુખ આપે છે. આપણામાં કહેવત છે કે "ભુખ ન જુએ ભાખરો, અને ઉંઘ ન જુએ સાથરો." અને સારી કુદરતી ભુખ લાગવી અને રાત્રે શાન્ત સ્વસ્થ નિદ્રા આવવી એ આરોગ્યતું સારૂં ચિન્હ છે, અને તંદુરસ્તીના નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરવાથીજ પ્રાપ્ત થાય છે.

તંદુરસ્તી આટલી બધી માણસને જરૂરની છે, અને તે પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયો પણ આપણા હાથમાં છે. જેમ એક ઘોડાની લગામ આપણા હાથમાં આપેલી હોય તો તે ઘોડો જ્યાં લગી તેને આપણે મજબુત પકડી રાખીયે, ત્યાં સુધી તે પ્રાણી આપણી મરજી મુજબ બરાબર ચાલે છે, પરંતુ જો તે લગામ આપણે ઢીલી મુકીયે છીયે તો પેલું જનાવર તોફાન કરી આપણને કોઇ ઝાંખરાંમાં કે ખાડામાં નાંખી દે છે અને આપણા હાથ પગ ભાગે છે. તેજ પ્રમાણે પરમેશ્વરે તંદુરસ્તીની લગામ પણ આપણા હાથમાં આપી છે. તેને જેમ ઉપયોગમાં લાવીશું તેમ આવી શકશે. માટે જે ઉપાયો આરોગ્યના સંરક્ષણ માટે ઋષિમુનિઓ, વૈદો અને ડૉકટરોએ શોધી કહાડ્યા હોય તે સર્વેને બરાબર રીતે વર્તનમાં ઉતારવા માટે આપણે બનતો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આવા ઉપાયોમાંથી અત્રે તો માત્ર પાંચ બાબતોનો જ આપણે વિચાર કરીશું:—

૧. ખોરાક. ૨. હવા. ૩. કસરત. ૪. ઉંઘ. ૫. વિચાર.

ઉપર લખેલી પાંચ ચીજો ઉપર જો પુરતું ધ્યાન આપીયે તો તે આપણી તંદુરસ્તી

જાળવી રાખવાને માટે બસ છે. હવે આ પાંચે બાબતોને એક પછી એક આપણે ધ્યાન આપીને તપાસીયે.

પ્રથમ આપણો ખોરાક. એ પણ આપણી તંદુરસ્તીના ઉપર બહુ અસર કરે છે, કેટલાક વિદ્વાનો કહે છે કે મનુષ્યે દરરોજ પુષ્ટિકારક છતાં જલ્દી પચે તેવો ખોરાક ખાવો જોઇયે. પરંતુ મનુષ્યો તો બહુ ઘી તેલ વાળા પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં ખાઈ શકાય માટે તીખી તમતમી કઢી, રૂંવાડાં ઉભાં કરે તેવાં મરચાંનાં અથાણાં અને ચટાકાં, ચટણીઓ તથા શાક, અને રાઇતાં વિગેરેનો ઉપયોગ કરી ભારે ભોજનોથી પોતાનું પેટ તદ્દતુમ કરે છે. આ રીતે આરોગ્ય સંરક્ષણના મિતાહાર નામના એક અગત્યના નિયમનો વારે-ઘડીયે ભંગ થયા કરે છે, જેનાં ઘણાં માઠાં પરિણામ નિપજે છે. અનુભવ ઉપરથી એવું માલૂમ પડ્યું છે કે જે માણસ પોતાની ઉમર વધારવા માગતો હોય તેણે પોતાના ખોરાકની જાત અને પ્રમાણ માટે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇયે. અનેક પ્રયોગો કરી વિદ્વાન ડૉક્ટરોએ અનુભવપૂર્વક નક્કી કર્યું છે કે દરેક પુખ્ત ઉમરના માણસે દર ચોવીસ કલાકમાં સોળ ઔંસ એટલે ચાળીસ તોલા ખોરાક (ખોરાકમાં રહેલા પાણીનું વજન બાદ કરતાં) લેવો જોઇયે. વળી જે મ્હોટી ઉમરના માણસોનું શરીર પુરેપુરૂં બંધાઈ રહ્યું હોય, તેઓને યુવાન માણસો જેટલો ખોરાક ખાવાની જરૂર નથી, તેથી તેઓએ તો ઉપર લખ્યું તેના કરતાં પણ ઓછા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાની જરૂર છે. વળી પાચનશક્તિ નબળી પડવાથી જેમને વારે ઘડીયે અજીર્ણ થયા કરતું હોય તેવા વૃદ્ધ મનુષ્યોએ તો એથી પણ ઓછો આહાર લેવો જોઇએ; કારણ કે **अजीर्णे विष भोजनम्** એ કથન પ્રમાણે અજીર્ણ વાળા મનુષ્યને ગમે તેવું સારૂં ભોજન ઝેર રૂપ થઇ તેટલીજ હાનિ કરે છે. તેજ પ્રમાણે માથું દુખવું, તાવ આવવો વિગેરે ઘણીએક બિમારીથી પીડાતા દરદીઓ ઘણીવાર ભૂલથી એમ ધારે છે કે જો ખોરાક ન ભાવે તોપણ ખૂબ ખાઇયે તો પગમાં જોર આવે અને રોગ જતો રહે આવો વિચાર ઘણોજ ભૂલ ભરેલો અને નુકશાન કારક છે. ઉલટું આવાં ઘણાં ખરાં દરદોમાં તો ઉપવાસજ વધારે લાભકારક છે. પ્રાજ્ઞ પુરૂષોએ કહ્યું છે કે **लंघनं ज्वर नाशनम्** અર્થાત્ લંઘન એટલે ઉપવાસ જ્વર—તાવ નો નાશ કરનાર છે.

હવે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે મનુષ્યે એક શેર ખોરાક લેવો જોઇયે. પરંતુ તે ઉપરથી કેટલાંકના મનમાં એવી શંકા ઉત્પન્ન થશે કે જ્યારે જ્યારે જમવા બેસીયે ત્યારે આપણી પાસે ખોરાક જોખવાનો કાંટો ક્યાંથી તૈયાર હોય? અને કદાચ તે હોય તોપણ ખોરાકને જોખવાની કડાકુટમાં કોણ ઉતરે? આવી શંકાના સમાધાનમાં જણાવવાનું કે, તમે ધારો છો તેવી રીતે ખોરાક જોખી જોખીને ખાવાની બિલકુલ જરૂર નથી. પરમેશ્વરે આપણને એટલા બધા અપૂર્ણ રીતે નથી ઘડ્યા કે જેથી દરરોજ આપણને ત્રાજવાંની જરૂર પડે. માનવકૃત આવા તોલવાના સર્વ કાંટા કરતાં વધારે ઉપયોગી અને સગવડ ભરેલો કાંટો ઇશ્વરે સર્વને બક્ષેલો છે, જે વડે દરેક માણસ પોતાની મેળે અમુક હાલતમાં પોતાને કેટલા ખોરાકની જરૂર છે તેનો તુરત નિર્ણય કરી શકે. પરંતુ રસાયણ શાસ્ત્રીઓ વાપરે છે તેવો ઘણોજ નાજુક અને અદલ કાંટો—Chemical Balance પણ જો મુર્ખ ગામડીયાના હાથમાં આવે તો તે ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં નિરૂપયોગી અને ખોટો બની જાય છે. તેજ પ્રમાણે દરેક મનુષ્યને પોતાને જરૂર જેટલા ખોરાકનું પ્રમાણ કાઢવાને માટે ઇશ્વરે બક્ષેલા અદલ અને નાજુક કાંટા

પણ લાંબા વખતના દુરૂપયોગથી ખોટા (Inaccurate) અને ભુલાવામાં નાંખનાર બને છે. આવા ઈશ્વિરદત્ત કાંટા કે ત્રાજવાને "ભુખ" એવી સંજ્ઞા કે નામથી સાધારણ રીતે ઓળખવામાં આવે છે. જો દરેક મનુષ્ય પોતાની ભુખ અને રૂચી પ્રમાણેજ જમે તો તેનું આરોગ્ય બગડવાનો ભાગ્યેજ સંભવ આવે. પરંતુ સમય એટલો બદલાઈ ગયો છે, અને આપણા આહાર વિહારમાં એટલો તો ફેરફાર થઇ ગયો છે કે ભુખ અને તેવી બીજી પ્રેરણાશક્તિઓ (Instincts) કાંતો વિષમભાવને પામી બગડી ગઇ છે અથવા તો છેકજ નાશ પામી છે. પરમેશ્વરે મનુષ્ય જાતને માટે જે ખોરાક જેવા રૂપમાં લેવાને માટે નિર્માણ કરેલો, તેને મુર્ખાઇથી અયોગ્ય ગણી, મનુષ્યોનો મ્હોટો ભાગ માંસાહાર જેવા નિંદ્ય પદાર્થો ખાવા લાગ્યા છે, અથવા તો કુદરતે પકવીને ખાવાને માટે તદન તૈયાર કરી રાખેલા આહારને કાચો ગણી તેને બાફી, તળી, શેકી, સુકવી, કહોવરાવી વિગેરે નુકશાનકારક ક્રિયાઓ કરી નિઃસત્વ અને બેસ્વાદ કરી નાંખે છે. પછી આવી રીતે બગાડીને બેસ્વાદ કરેલા ખોરાકને ખાઇ શકાય તેવો કરવા માટે તેમાં હીંગ, રાઈ, મરચાં, આંબલી, લસણ, મીઠું, વિગેરે અસંખ્ય અલાબલા નાંખી ખાવામાં આવે છે, આવા તદન અયોગ્ય આહારથી મનુષ્યોની સ્વાભાવિક ભુખ નાશ પામે છે, અને તેની જગાએ કૃત્રીમ ભુખ અને ખોટી રૂચી પેદા થાય છે. આવો રાંધેલો મશાલાવાળો ખોરાક ખાવાથી પેટ હદ ઉપરાંત ભરાઇ જવા છતાં જીભ વધારે અને વધારે ખાવાનું માગે છે. આ રીતે એક વિદ્વાન લેખકના મત પ્રમાણે મનુષ્યો પોતાને જરૂર કરતાં ચાર ગણો ખોરાક ખાઇ, દુકાળ, રોગ, વહેલી વૃદ્ધાવસ્થા અને અકાળ મરણના પંઝામાં સપડાય છે. ધર્મનાં નીતિનાં અને વૈદકશાસ્ત્રનાં દરેક પુસ્તકોમાં મિતાહાર સેવવાને આજ્ઞા કરવામાં આવેલી હોય છે, છતાં પણ સેંકડે પાંચ ટકા માણસો પણ મિતાહાર સેવી શકતા નથી તેનું કારણ રાંધેલો અને મશાલા નાંખેલો અયોગ્ય આહારજ છે. અતિ આહાર અને ખાઉધરાપણાનું મુખ્ય કારણ રાંધેલો નિઃસત્વ ખોરાકજ છે. આ સંબંધમાં શ્રી "ધન્વંતરી" માં "એક ફળાહારી"ની સહીવાળા સારા લેખો પ્રસિદ્ધ થાય છે, માટે ફળાહાર સંબંધના તેમના લેખો પુનઃ અવલોકવા વિનંતી છે. મનુષ્યના આહાર તરિકે સરસ્જલાં ફળ, સુકો મેવો, તાજી વનસ્પતી, રાંધ્યા સિવાય ખાઇ શકાય તેવાં કેટલાંક અનાજ, દુધ તથા મધ એનોજ ખોરાક જો માણસ દરરોજ લેવાનો અભ્યાસ પાડે તો કેટલાક વખત પછી ખરી ભુખ, ખરો સ્વાદ, અને સ્થિર આરોગ્ય તેને પુનઃ પ્રાપ્ત થાય. અયોગ્ય આહાર કરવાની લાંબા વખતથી પડેલી કુટેવને લીધે કદાચ શરૂઆતમાં તો તેને આવા ખોરાકથી તૃપ્તિ થશે નહિં, અને કદાચ તેની હોજરી પણ આ નવો ખોરાક સરળતાથી પચાવી શકશે નહિ. પરંતુ થોડો વખત ધીરજ અને બુદ્ધિપૂર્વક કામ લેવામાં આવશે તો આખરે ઘણોજ લાભ થશે. જ્યારે આવો રાંધ્યા વગરનો પરંતુ કુદરતે પકવેલો ફળ, મેવા, અને દુધનો આહાર લેવામાં આવે છે ત્યારે જમવા માંડતાં ખોરાક બહુજ સ્વાદિષ્ટ લાગેછે, પરંતુ પેટ જેમ જેમ ભરાતું જાય છે તેમ તેમ તેવા ખોરાકમાં લાગતો સ્વાદ પણ ઓછો થતો જાય છે અને જ્યારે શરીરને જરૂર જેટલો ખોરાક ખવાઈ રહે છે ત્યારે હોજરી અને જીભ બન્ને સરખી રીતે ખાવાનું બંધ કરવા સુચવે છે. આનું નામજ ખરી ભુખ અને ખરો સ્વાદ. રાંધેલો અને મશાલાવાળો ખોરાક ઘણુંખરૂં ચવાયા વિના ઝટ ગળે ઉતરી જાય છે; પરંતુ ફળફળાદિનો આહાર

તો જેમ જેમ વધારે ચવાય છે તેમ તેમ વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ફળાહાર કરનારના દાંત મજબૂત થાય છે અને ઘડપણમાં પણ કાયમ રહે છે. ઘર બાંધવામાં જેમ સારો માલ વાપરવામાં આવે છે તેમ ઘર વધારે મજબૂત અને ટકાઉ બને છે, તેજ પ્રમાણે આપણે જેવા પ્રકારનો ખોરાક જેવી રીતે ખાઇયે છીયે તેવું આપણા શરીરનું બળ અને આયુષ્ય બંધાય છે. શાસ્ત્રો પણ કહે છે કે अन्नाद्भवन्ति भूतानि અર્થાત્ "અન્નથીજ જીવ માત્ર રચાયછે અને પોષાયછે; માટે તમે કેવો ખોરાક દરરોજ લ્યોછો તે ઉપર ખાસ ધ્યાન આપો.

.. હવે બીજી બાબત જે હવા છે તે વિષે વિચાર કરવા માંડતાંજ નીચેની ઉપયોગી લીંટીયો યાદ આવે છેઃ—

Great temperance, open air,
Easy labour, little care.

અર્થાત્ ખાનપાનમાં મિતાહારી થવું, ખુલ્લી ચોખ્ખી હવામાં રહેવું, થોડી મહેનત નિયમિત રીતે કરવી, અને ઇશ્વરની કૃપા ઉપર વિશ્વાસ રાખીને ચિંતા રહિત બની આનંદમાં રહેવું એ આરોગ્યને ટકાવી રાખવાના સર્વોત્તમ ઉપાયો છે. હવા એક એવી તો અગત્યની અને મનુષ્ય તેમજ પ્રાણીઓ તથા વનસ્પતિ સુદ્ધાંતને જીવન આપનારી ચીજ છે કે તે વગર એક અરધી ઘડી પણ ચાલે નહિ. એવું પણ જણાયલું છે કે, અને ઘણા અનુભવીઓએ પણ જોયેલું છે કે માણસ ધારે તો ખોરાક વિના માસ કે દોઢ માસ સુધી ચલાવી શકે. તેજ પ્રમાણે પાણી વગર પણ કેટલોક વખત જીવી શકાય છે; પરંતુ હવા વગર તો એક ઘડીવાર પણ ચાલે નહિ. જેમ સાફ અને ચોખ્ખા પાણીમાં માછલીઓને તરવાનું વધારે પસંદ પડે છે, તેમ માણસોને પણ ખુલ્લી અને ચોખ્ખી હવામાં રહેવું ગમે છે. ઈ. સ. ૧૭૮૪ માં ડબ્લીન શહેરનાં સુવાવડ ખાનાંમાં સારી હવાની અવર જવર નહિ હોવાના કારણથી માત્ર એકજ પખવાડીયામાં ૩૦૦૦ બાળકો મરણ પામ્યાં હતાં. તેજ પ્રમાણે હિંદુસ્તાનના ઇતિહાસમાં તમે વાંચ્યું હશેજ કે કલકત્તાના "બ્લૅક હૉલ" નામના કેદખાનામાં ૧૪૬ યુરોપીયન સ્ત્રી પુરુષોને ગોંધવામાં આવ્યાં હતાં. આ કોટડીમાં હવા આવવા માટે માત્ર એકજ જાળીયું હતું, જેમાંથી પુરતી ચોખ્ખી હવા નહિ આવી શકવાના સબબથી માત્ર એકજ રાતમાં ૧૨૩ જણાં મરણ પામ્યાં હતાં, અને બાકીનાં ૨૩ માણસો પણ મરણ પામવાની તૈયારીમાં હતાં. ગીચ વસ્તીવાળાં શહેરોમાં લોકોને પુરતી ચોખ્ખી હવા અને અજવાળું નહિ મળવાથી તેવાં શહેરોમાં ભયંકર રોગ ઘર ઘાલી બેસે છે. ચોખ્ખી તાજી હવા રાત્રી દિવસ જેટલી વધારે લેવાય તેમ વધુ લાભકારક છે; માટે રાત્રી દિવસ બારીયો જાળીયો ખુલ્લી રાખવી. ડૉક્ટર થાંમર ગ્રેહામ કહે છે કે જે માણસ પોતાનું આરોગ્ય જાળવી રાખવા ઇચ્છતો હોય તેણે દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે કલાક તાજી હવામાં ફરવું જોઇયે, અને જેઓ હમેશાં ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખે છે તેમને ગરમી અથવા શરદીથી અર્થાત્ રૂતુઓના ફેરફારથી કંઇ પણ હાની થતી નથી. આપણા દેશના જુના વિચારના લોકોમાં વળી એક એવો વહેમ ભરાઇ ગયેલો છે કે "બફા એટલા નફા" અર્થાત્ ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા જ્યાં આવી શકતી નહોય તેવાં સ્થળોએ દરદીઓને રાખવાથી ફાયદો થાય છે. આના જેવો ભુલ ભરેલો વિચાર બીજો એક પણ નથી. આવા ખોટા નિયમને અનુસરનારને અવશ્ય નુકશાન થયા વિના રહેતું નથી. તેજ પ્રમાણે બાળકો ઉછરતાં

ન્હોય ત્યારે તેમના મુખપર કપડાં ઢાંકવાનો રિવાજ પણ ધિક્કારી કહાડવા જેવો છે. કેટલાક મ્હોટા ઉમરના માણસોને પણ મ્હોંઢે માથે ઓઢીને સુવાની ટેવ હોય છે. આ દુષ્ટ ગંદી કુટેવથી શરીરમાંથી શ્વાસ્ સાથે નિકળેલાં ઝેરો પાછાં ફરી દમમાં લેવાઇને શરીરમાં દાખલ થાયછે.

હવે ત્રીજી બાબત જે અંગની કસરત, તે વિષે આપણે વિચાર કરીયે. પરમેશ્વરે માણસનું શરીર એવું તો બનાવેલું છે કે તેને જેમ વધારે કસવામાં આવે તેમ તે વધારે જોરાવર અને નિરોગ થતું જાય. જેમ એક સાંચાને તેલ પુરવાથી તે વધારે ઝડપથી ચાલે છે અને ઘસાતો નથી તથા કટાતો નથી તેમ કસરતથી શરીરના અવયવો હલકા, ચપળ, નિરોગ અને બળવાન તથા મ્હોટા થાય છે. શારીરશાસ્ત્રનો એક જાણીતો નિયમ છે કે જે જે ભાગને કસરત આપવામાં આવે છે તે તે ભાગ તરફ લોહીનો વધારે જથ્થો વહે છે અને તેમ થવાથી તે તે અવયવને વધારે પોષણ મળીને વધુ બળવાન બનતો જાય છે. તે ઉપરાંત કસરતથી ફેફસાંમાં હવા વધારે પ્રમાણમાં દાખલ થાય છે જેથી શરીરનું લોહી શુદ્ધ બની, રોગનાં કારણો નાબુદ થાય છે. કસરતથી ભુખ સારી લાગે છે અને તેથી શરીરને વધારે પુષ્ટિ મળે છે. કસરત કરવાથી શરીરમાંથી પરશેવો વધારે નિકળે છે, જેની સાથે શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થો નીકળી જાય છે અને તેથી ચામડીનાં વિવિધ દરદો થતાં અટકેછે. કસરતથી અંગમાં ઉત્સાહ આવે છે, શરીરમાં મરદાઇ દેખાય છે, અને રાત્રે શાંત નિદ્રા ભોગવાય છે. કસરતી શરીર પર રોગનો હુમલો બહુ જોરમાં થઇ શકતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ નિયમસર કસરત કરવાથી થયેલાં દરદો મટી જાય છે; માટેજ કવિવર ડ્રાયડને કહ્યું છે કે:—

The wise for cure on Exercise depend અર્થાત્ સમજુ અને ડાહ્યા માણસો રોગ મટાડવા માટે કસરત રૂપી ઉપાય ઉપર આધાર રાખે છે. ભુતકાળમાં થઇ ગયેલી સર્વ મહાન પ્રજાઓના ઇતિહાસો જો આપણે તપાસીશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે તેઓ સર્વ કસરત અથવા તાલીમ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપતા હતા. શ્રી રામાયણ મહાભારત આદિ આપણા પૂર્વજોના ગ્રંથો તપાસીશું તો આપણને જણાશે કે બાળકોનાં શરીર સુદૃઢ અને બળવાન બનાવવા માટે વડિલવર્ગ બહુજ ધ્યાન આપતો હતો. તેજ પ્રમાણે યુનાન અને રોમની મહાન પ્રજાઓ જેમ બીજી વિદ્યા કળાઓમાં અગ્રગણ્ય હતી તેજ પ્રમાણે શરીર બળમાં પણ પ્રથમ પદ ભોગવતી હતી. તે પ્રજાઓમાં દરેક મનુષ્યને સૌથી પહેલાં શરીર બળવાન કરવાની ફરજ પાડવામાં આવતી હતી. જેવું બાળક પુરતી ઉમરનું થતું કે તેને તાલીમખાનામાં દાખલ કરી કસરત શીખવવામાં આવતી હતી. આ કામમાં હુંશીઆર થયા પછીજ તેને બીજા કોઇ ધંધે વળગાડવામાં આવતો હતો અને તેમ કર્યા પછી પણ દર છ મહિને તેમની તપાસણી કરવામાં આવતી અને જે શખ્સો વધારે જોરાવર અને કસરતબાજ નિવડતા તેમને મ્હોટાં મ્હોટાં ઇનામો આપવામાં આવતાં હતાં. તેજ પ્રમાણે ઇરાન દેશના લોકો પણ કસરત અને તાલીમને એક અગત્યની ચીજ ગણી તે ઉપર ખાસ ધ્યાન આપતા જેના પરિણામે તે દેશનાં સ્ત્રી પુરૂષો બળવાન, કદાવર, ખુબસુરત અને આનંદી હતાં. લડાઇમાં તેમજ વિદ્યા હુનરમાં આ પ્રજા એક વખત બહુ આગળ પડતો ભાગ લેતી હતી. ઇરાનની શરજમીનપર કેખોશરૂ પાદશાહનો એવો હુકમ હતો કે દરેક માણસ જ્યાં સુધી થોડી ઘણી પણ કસરત ન કરે ત્યાં સુધી તેને ખાવાનું

આપવું નહિ. ઉપર પ્રમાણે વિવેચન ઉપરથી તમારી ખાત્રી થઇ હશે કે સઘળાં માણસોએ બદનની તાલીમ યાને અંગ કસરત કરવી જોઇયે કે તેથી તંદુરસ્તી સારી રહે. પરંતુ હાલના જમાનામાં તાલીમ અથવા કસરત એ શબ્દ લોકોને અરૂચી અને કંટાળો ઉત્પન્ન કરે છે. મ્હોટા માણસોએ કસરત કરવી એ જાણે કે એક હલકાઇનું કામ હોય તેમ તે તરફ લોકો અણગમો બતાવતા માલૂમ પડે છે. આ એક દિલગીરીની વાત છે. અધુરામાં પુરૂં જેઓ તાલીમ અને કસરતથી જોર અથવા કૌવત મેળવે છે તેઓમાંના ઘણાએક તેનો ધંધો લઇ બેસે છે, અને પૈસા માટે ખેલ કરે છે. આમ થવાથી શરીર બળ અને આરોગ્યની કિંમત લોકોની નજરમાં ઘટી ગઇ છે. તેમ છતાં પણ કસરતની એટલે શારીરિક કેળવણીની કિંમત ઉછરતી પ્રજાના મનમાં ખાસ ઠસાવવાની જરૂર છે. જે પ્રજાનાં શરીરો નિર્બળ છે, જે પ્રજાનાં લોકોની ભુજાઓમાં કૌવત નથી, અને મનમાં હિંમત અને સ્વદેશ પ્રેમ નથી, તે પ્રજા કદી પણ સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવાને લાયક થતી નથી. કસરતની અસર આપણા મન પર ઘણી લાભકારક થાય છે. કસરતથી સંકટો ધીરજથી ખમવાની સહનશીલતા આવે છે, મન નિશ્ચયપૂર્વક પાકા વિચાર કરી શકે છે, શરીર બળવાન હોવાથી મનમાં પણ હિંમત આવે છે, હૈયું ઠેકાણે રહે છે, અને સ્મરણશક્તિ યાને યાદદાસ્ત બહુ સુધરે છે. પૈસાદાર લોકો જેમને બીજી જાતની કસરત કરવાની ખોટી શરમ લાગતી હોય તેમણે પણ દરરોજ બે ચાર મૈલ ચાલવાની ટેવ રાખવી, અથવા તેમ ન બને તો ઘોડાપર સ્વાર થઇ ગામ બહાર ખુલ્લી હવામાં સફર કરી આવવી. આખી દુનિયાંના મ્હોટા મ્હોટા વક્તાઓમાં મુખ્ય ગણાઇ ગયેલા રોમન વિદ્વાન વક્તા સીસેરો વિષે એવું કહેવાય છે કે તે પહેલાં ઘણોજ દુબળો, અને અશક્ત હતો, પણ હકીમોની ભલામણ ઉપરથી તે આથેન્સમાં ગયો અને ત્યાં તાલીમ લીધાથી અરે અંગ કસરતથી તેનું શરીર એટલું બધું સુધરી ગયું કે જે હકીમે તેને આથેન્સ જવા ભલામણ કરી હતી તે માણસજ તેને ઓળખી શક્યો નહિ, પ્રખ્યાત રોમ સરદાર જુલીયસ સીઝરના વિષે પણ એવું કહેવાય છે કે તેને માથામાં બહુ દરદ થતું હતું, જે બીજા કોઇ ઉપાયે સારૂં થયું નહિ, ત્યારે હેવટે કસરત કરવા માંડવાથી મટી ગયું હતું. જે મનુષ્યોને ક્ષય, સંધીવા, બદહજમી કે બંધકોશની અસર જણાતી હોય તેઓએ તુરત ખુલ્લી હવામાં દરરોજ નિયમસર કસરત કરવાનું શરૂ કરવું. ડૉકટર જૉનસ કહે છે કે જેને સંધીવાનાં ચિન્હ પોતાના શરીરમાં દેખાતાં હોય તેણે બીજા ઉપયોગો કરવા છોડી દેઇ હાથ પગની કસરત કરવી. ડૉકટર સીડેનહેમ કહે છે કે એક વખત મ્હારા એક મિત્રને ક્ષયનો રોગ લાગુ પડયો હતો તેથી તેણે ઘણા ડૉકટરોની દવા કરી પણ કાંઇ વળ્યું નહિ. અંતે એક દહાડો કોઇ ડૉકટરે તેને ઘોડા ઉપર બેસીને મુસાફરી કરીને પાછા આવવા કહ્યું. તે પ્રમાણે મારો મિત્ર ઘોડાપર સ્વાર થઇ લાંબી મજલની મુસાફરીએ ગયો; પરંતુ પાછા ફરતાં અરધે રસ્તે તેને એટલો તો હાંફ ચડી ગયો કે તેને ઘોડા ઉપરથી ઉતરી એક ધર્મશાળામાં રાત્રે વિશ્રાંતિ લેવાની ફરજ પડી. પરંતુ તેનું ફીકું મ્હોંડું ઉંડા ઉતરી ગયેલા ડોળા અને દુબળું શરીર જોઇને તે ધર્મશાળાના માણસોએ તેને ઉતારો આપવા ના કહી કે રખેને તે મુસાફર ત્યાંજ મરણ પામે. પરંતુ તેણે ઘણી આજીજી કરી ત્યારે ત્યાં ઉતારો મળ્યો. આખી રાત્રી શાંત વિશ્રાંતિ લીધા પછી જ્યારે તે સવારમાં ઉઠયો ત્યારે તેને પોતાનું દરદ કંઇક

ઓછું થયેલું માલુમ પડ્યું. તેને આગલા દિવસની પ્રમાણે દરરોજ ઘોડા પર મુસાફરી કરવાનું તેણે ચાલુ રાખ્યું. આથી તેને આનંદ મળવા સાથે આરોગ્યમાં પણ લાભ થવા લાગ્યો, અને કેટલાક મહીના પછી તેનો રોગ છેકજ નાબુદ થઇ ગયો. આવા આવા ઘણાએક દાખલા આપણને મળી આવશે કે જેમાં અંગકસરતને લીધે મનુષ્યોને ઘણો ફાયદો થયો હોય. જેવી રીતે આપણે બહુ પરિશ્રમ કરીને મનને કેળવીને દીપાવવા માગીયે છીયે, તેવીજ રીતે આપણા બદનને પણ કસી ને આપણે તેજદાર કરવું જોઇયે. જ્યારે આપણા મનની સુખાકારીનો આધાર શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર ઘણે ભાગે રહેલો છે, ત્યારે શું આપણી ફરજ નથી કે આરોગ્યના જાણીતા સર્વ નિયમોનો અભ્યાસ કરી તેને આચારમાં મુકવા ? પ્લેટો નામના સુવિખ્યાત ફિલસુફર કે તત્વજ્ઞ મહાપુરૂષે એક સ્થળે કહ્યું છે કે જે મનુષ્યે પોતાનું મન સુધાર્યું હોય, પણ પોતાનું અંગ કસરતથી કેળવ્યું ન હોય તેને એક લંગડો માણસ જાણવો. કારણકે તેના એક પગમાં યાને મનમાં કેળવણીનું જોર છે, પરંતુ બીજા પગમાં એટલે પોતાના અંગમાં કંઇ બળ નથી, માટે તે ખરેખર લંગડોજ છે.

હવે ચોથી બાબત જે નકામી ધારતી અથવા ચિંતા, તેના વિષે સર્વને થોડી ઘણી ખબર છે કે તે કેવી હાનીકારક અને નિરૂપયોગી છે. તેનાથી માણસનું લોહી કેવું ઉડી જાય છે, કેવા તેના સારા વિચાર અને સમજ જતાં રહે છે, અને કંઈ કામ કરવા ઉપર તેને કેવો કંટાળો આવે છે ? ભય અને ચિંતાથી માણસ માંદુ પડે છે, તેનો ચ્હેરો ઉતરી જાય છે, અને જો આ બે દુષ્ટ પિશાચોના પંઝામાં તે માણસ લાંબો વખત સપડાયલો રહે છે તો અંતે તેનો જીવ પણ ખોઇ બેસે છે. કહ્યું છે કે—

" ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે, ઘટે નૂર ને જ્ઞાન;
આવરદા આવી રહે, ચિંતા ચિતા સમાન. "

હવે માત્ર છેલ્લી બાબત જે ઉંઘ અથવા નિદ્રા તે વિષે બે બોલ કહેવાના બાકી રહે છે. એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે Nature intended exerevise for the day vlpp for the night. અર્થાત્ પરમેશ્વરે દિવસ કામ કરવા માટે અને રાત્રિ નિદ્રા અથવા ઉંઘ લેવા માટે બનાવી છે. પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને માટે મનુષ્યને દરરોજ સાત આઠ કલાકની ઉંઘ લેવાની જરૂર છે. આખા દિવસના કામથી જ્યારે શરીરમાં રહેલા જીવન બળનો બહુ ઘટાડો થઇ જાય છે ત્યારે મનુષ્યને થાક લાગે છે, અને વિશ્રાંતિ લેવાની તેને બહુજ જરૂર દેખાય છે. આવી મહેનત કર્યા પછી રાત્રિએ ઉંઘ લેવાથી પાછું શરીર જીવનબળથી પુનઃ ભરાય છે. થાક લાગવાથી ઉંઘ આવતી હોય તે વખતે કોફી, ચ્હા, કે બીજા ઉત્તેજક પદાર્થો લેઇ ઉંઘ ઉરાડી મુકવાથી ઘણુંજ નુકશાન થાય છે, જે વાત પ્રસંગોપાત અન્ય સ્થળે વર્ણવીશું. કહ્યું છે કે Take from man hope & sleep and you will make him the most wretched being on the face of the earth.. એટલે કે, જો એક માણસ પાસેથી આશાએશ અને ઉંઘ લેઇ લેવામાં આવે તો તેના જેવો કંગાલ અને દુઃખી માણસ આખી દુનિયામાં બીજો કોઇ તમને માલુમ પડશે નહિ. જે શખ્સને રાત્રે ઉંઘ આવતી નથી તેનું શરીર દુઃખે છે, મગજ ભમે છે, ભૂખ જતી રહે છે. કંઈ ધંધો કરવો ગમતો નથી, અને મન દિલગીર રહે છે. ઉંઘ કેટલી લેવી જોઇયે તે સંબંધમાં એક લેખકના વિચારો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

"ચોવીસ કલાકમાં કેટલા કલાક ઉંઘ કહાડવી તે વિષે જુદા જુદા વિદ્વાનો વચ્ચે મતફેર છે. વળી કેટલાકોને ઘણી ઉંઘ જોઇયે છીયે, અને કેટલાંકો થોડા કલાકની ઉંઘથી સંતોષ પકડે છે. ચોક્કસ દરજ્જે આદતપર પણ ઉંઘનો આધાર રહે છે. મુખ્યત્વે કરીને મ્હોટા હોદ્દેદારો અને જોખમદાર અમલદારો, રાજાએ અને પ્રધાનોને થોડી ઉંઘ હોય છે. બચ્ચાંઓ ઘણી ઉંઘ કહાડે છે. પુખ્ત વયે થોડી અને ટુંકી ઉંઘ આવે છે, પણ બુઢ્ઢાપણમાં બીજું બચપણ આવેલું હોવાથી બુઢ્ઢાઓ ઘણી ઉંઘ કહાડે છે.

કામકાજના બોજાથી જે શરીર ઉપર ઘસારો થાય છે, અથવા જે થાક લાગે છે, તેના પ્રમાણમાં ઉંઘની જરૂર છે, જેથી થાક ઉતરી જાય ને શરીર પાછું તાજું બને. આથી જેમ માણસની ઉમરમાં ફરક, સ્વભાવમાં ફરક, આદતમાં ફરક, તનદરોસ્તીમાં ફરક, અને અંગ તથા મનની મહેનતમા ફરક, તેમ ઉંઘના વખતમાં પણ ફરક પડે છે.

બચપણમાં બચ્ચાંઓના શરીરની વૃદ્ધિનું કામ ધમધોકાર આગળ ચાલતું હોવાથી, તેઓને ચોવીસ કલાકનો મ્હોટો ભાગ ઉંઘમા કાઢવાની જરૂર છે. બચ્ચું બે ત્રણ વરસનું થાય પછી તે થોડું ઉંઘવા માંડે છે, અને પછી તેને રાતની વેળાએજ ઉંઘની જરૂર છે. ન્હાનાં બચ્ચાંઓને રમવા દેવાથી જેટલા ફાયદા થાય છે, તે કરતાં ઉંઘવા દેવાંમાં વધારે ફાયદા છે.

કોઈબી દુઃખ દરદમાંથી સાજા થયેલાં માણસે બચ્ચાંની માફક ઉંઘ કહાડવી, જેથી માંદગીમાં ગયેલું જોર જલ્દી પાછું મળશે. વળી જેઓ તામસી અને ગુસ્સા વાળાં હોય છે તેમને વધારે ઉંઘની જરૂર છે. સબુરીવાળાં અને ઠંડા સ્વભાવનાં માણસોને ઘણી ઉંઘની જરૂર નથી, કારણ કે તેઓ આખા દિવસના કામકાજમાં પોતાનું લોહી ઝાઝું ફરફેરાવા દેતાં નથી. કેટલાંકોને ધંધા અને નોકરીની રૂહે રાતે ઉંઘવાનો વખત મળતો નથી. તેઓને જોકે તેવીજ આદત પડી જાય છે, તે છતાં તેઓનું શરીર અને ચહેરો ગવાહી (સાક્ષી) પુરી આપવા વિના રહેશે નહિ કે રાતની ઉંઘ વગર તેમનું શરીર તનદરોસ્તી ભરેલું રહેતું નથી.

ચોવીસ કલાકમાં સાધારણ માણસે ૭ થી આઠ કલાક ઉંઘવું જોઇયે. પુર જોરાવર અને તનદરોસ્ત માણસને ૭ કલાકની ઉંઘ બસ થાય છે, પણ નબળા બાંધા વાળાંને સાતથી આઠ કલાક ઉંઘની જરૂર રહે છે. અતિ ઘણાં નબળાં માણસો એક બે કલાક વધારે ઉંઘે તો તેમને તેમાં ફાયદોજ થાય, નહિ કે નુકશાન. માટીદ (મરદો) કરતાં બઈરાઓને વધારે ઉંઘની જરૂર છે."

તંદુરસ્તી અથવા આરોગ્ય એ કેટલી અગત્યની અને અમુલ્ય ચીજ છે તથા તેનું કેવી રીતે સંરક્ષણ કરવું, અને વધારો કરવો તે ટુંકામાં સમજાવવાનો આ લેખમાં પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. મારી આશા છે કે વાચક વર્ગ તેમાં લખેલી ઉપયોગી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપી તે પ્રમાણે વર્તશે.

ઓ ખુબસુરત તંદુરસ્તી! તારા જેવી આ દુનિયાંમાં અમુલ્ય ચીજ બીજી કાંઈ નથી. સોનું, રૂપું, હીરા, મોતી વગેરેના અવ ખજાના કરતાં તું શ્રેય નોજ બીજા સર્વ સુખ સારાં લાગે છે. તારી કૃપાથીજ અમે વિદ્યા હુન્નરમાં આગળ વધી શકીયે છીયે તારી રહે-

મથીજ અમે મનુષ્યજીવનને સાર્થક કરી શકીયે છીયે. તુંજ પરમ ધન છે. સોના રૂપાના થોડા કડકા મેળવવા ખાતર જેઓ તને મુર્ખાઇથી ગુમાવી બેસે છે તેમના જેવા પામર અને અભાગીયા બીજા કોઇ નથી. તારી ઉપાસના એજ મનુષ્યનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે, હે કલ્યાણી! હે દેવી! તારાં ભારતસંતાનો ઉપર કૃપાપૂર્ણ અમીદષ્ટિ રાખજે, એવી પ્રાર્થના સહ આ લેખ પૂર્ણ કરવામાં આવે છે.

સ્પિરિચ્યુએલીઝમ.

(પુરવણી ચાલુ વર્ષના પૃષ્ઠ ૧૪૯ થી.)

કમીટીના અધ્યક્ષ રૂબરૂ તા. ૧૫ એપ્રીલ સન. ૧૮૬૯ના રોજ **જે. મરે સ્પીઅર** નામના ગ્રહસ્થની જુબાની થઈ છે. તેમાં તે લખાવે છે કે જ્યારે મેં ચાલુ જમાનાના **સ્પિરિચ્યુએલીઝમ** વિષે સાંભળ્યું ત્યારે મેં નક્કી કર્યું કે મ્હારે તેની સાથે કંઇ લેવા દેવા નથી. કારણ કે હું તો મદ્યપાનનિષેધક મંડળનો છું, સુલેહ, સ્વતંત્રતા અને સ્ત્રિઓના હકનો હિમાયતી છું. અને તેમાં મેં ઘણા પૈસા તથા વખતનો ખરચ કરી સારી આબરૂ પણ મેળવી છે. તો પણ મને ટેબલપર બેસવાને ફોસલાવવામાં આવ્યો હતો. અને પછી ટકોરાથી મ્હારા ભાઇની પત્નિ જે થોડા વખત પહેલાંજ સ્વર્ગવાસી થઇ હતી તેનું નામ આપવામાં આવ્યું હતું. તે નામ **ફ્રાંસીસ** હતું. હાજર રહેલા પૈકી કોઇ તેને જાણતું નહોતું. તો પછી નામ તો ક્યાંથીજ જાણે. આ બનાવથી હું ધુંચવાયો. અને વધારે તપાસ કરવાનો મેં ઠરાવ કર્યો.

સને ૧૮૫૨ ના માર્ચ માસમાં મ્હારા હાથથી એમ લખાઇ ગયું કે અમે એવું ઇચ્છીએ છીએ કે "તું **એબીંગટન** જા અને **ડેવીડ વાઇનીંગને** મળ." એ નામનો પુરૂષ ત્યાં રહે છે એવી મને ખબર પણ નહોતી. અને બોસ્ટન કે જ્યાં તે લખવામાં આવ્યું ત્યાંથી એબીંગટન વીસ માઇલ થાય છે. લખતી વખતે કોઇ પણ મ્હારી પાસે નહોતું. હું તે પ્રમાણે એબીંગટન ગયો અને તે નામના માણસને માંદગીની પથારી પર પડેલો જોયો. દસ દિવસ અને રાત્રિ થયાં તેમણે નિદ્રા લીધી નહોતી. મ્હારો હાથ તેના તરફ આકર્ષાયો પણ હું તેને અડક્યો નહોતો. તરત તેના શરીરમાંથી બધું દુઃખ નાશ પામ્યું. અને તે ગાઢ નિંદ્રામાં પડ્યો હતો. આ ઉપરથી મ્હારા લક્ષમાં બે વાત આવી. એક તો તે શક્તિ ચૈતન્યવાળી હોવી જોઇએ. કારણ કે જે પુરૂષની મને ખબર નહોતી તેનું ઠેકાણું તથા નામ તેણે આપ્યું. અને બીજી પરોપકાર વૃત્તિ દેખાડી; કારણકે કોઈ માણસનું ભલું કરવાને મને મોકલવામાં આવ્યો હતો. તે વખત પછી મને બીજાં ઘણાં માણસોને ઘણી જગાએ આવાં દયાનાં કામ કરવાને મોકલવામાં આવ્યો હતો. એક સ્ત્રિના ઉપર વિજળી પડી હતી, અને મ્હારી મારફત તેનું બધું દરદ નાશ પામ્યું હતું. આ પ્રમાણે સ્પિરિચ્યુએલીઝમમાં શ્રદ્ધાવાળો થયો અને આ શક્તિની પ્રેરણાથી મેં લાખો

માઇલની મુસાફરી કરી છે અને અમેરિકાના છત્રીસમાંથી વીસ સ્ટેટોમાં ફરી વળ્યો છું. ત્રણ વખત મેં **આટલાંટિક ઓશીયન** ઓળંગ્યો છે તથા ઇંગ્લૅન્ડ, સ્કોટલૅન્ડ, વેલ્સ અને યુરોપના બીજા ભાગમાં વારંવાર હું ફર્યો છું. તે શક્તિએ મને હેમીલ્ટન કોલેજમાં **ભુસ્તર** વિદ્યા (astrology) ઉપર બાર ભાષણો આપવા મોકલ્યો હતો. કે જે વિષયનું મને બિલકુલ જ્ઞાન નહોતું. એક વિદ્વાન **પ્રોફેસરની** મદદથી મેં ભાષણો આપ્યાં અને તે વિષે અભિપ્રાય પુછતાં તેણે કહ્યું કે જ્યાં પુસ્તકો આવીને અટકયાં છે ત્યાંથી તમે શરૂ કર્યું હતું; અને તેની વિરૂદ્ધ જવાને બદલે તે પક્ષને દ્રઢ કર્યો હતો. ભુસ્તરવિદ્યા (astrology) ઉપરાંત, આરોગ્યવિદ્યા, ખેતીવાડી, વિદ્યુતશાસ્ત્ર, કેળવણી, વહેપાર, ભૂગોળવિદ્યા, વિગેરે વિષયો કે જેનું મને થોડુંજ જ્ઞાન હતું તે ઉપર મેં ભાષણ આપ્યાં છે. સાતસેં પૃષ્ટોનું પુસ્તક મેં છપાવ્યું છે. અને હજારો પાનાં હજુ છાપવાનાં બાકી છે. ઘણી વખતે મેં જુદા જુદા માણસોના હસ્તાક્ષરનું ચોકસ પણે અનુકરણ કીધું હતું. આ શક્તિ મને શરીરના અથવા મનના રોગોનું વર્ણન કરવાને મદદ કરે છે. માંદા માણસોને દવા લખી આપવાને, અને માણસોના અક્ષર ઉપરથી, વાળની લટ ઉપરથી, અથવા ફોટોગ્રાફ ઉપરથી તેમની ચાલ ચલગત કહી આપવાને મદદ કરે છે. તેનાથી ઘણાક માણસો સાજા ને સુખી થયા છે.

મીસહાઉટન પોતાની જુબાનીમાં લખાવે છે કે તા. ૩ માહે અક્ટોબર સન ૧૮૬૯ ના રોજ મીસ **નીકળ**ના ઘેર હું એક બેઠકમાં ગઇ હતી. ત્યાં કુલે અગ્યાર માણસ પુરૂષ તથા સ્ત્રીઓ મળી હતી. ટેબલ નાહાનુ હોવાથી ત્યાં તો ૭ માણસજ બેઠાં હતાં. મીસ નીકલ એક બાજુ બેઠી હતી અને બીજી બાજુ તેનો બાપ હતો. સ્પિરિટે ટકોરાં મારીને ફળની ઇચ્છા કરવાનું કહ્યું ને મે "બનાના" પસંદ કર્યું જે આપવાને તેણે હા પાડી અને પછી અવાજ આવ્યો કે બધાએ ઇચ્છા કરવી જુદીજુદી જાતના ફળની બધાઓએ ઇચ્છા કરી. કેટલીકવાર ના પાડવામાં આવી પણ ઘણે વખત તો હા પાડવામાં આવી હતી. જે ક્રમમાં ઇચ્છા કરવામાં આવી હતી તે ક્રમમાં ફળ લાવવામાં આવ્યાં હતાં. એક સ્ત્રીએ કહ્યું કે તમે શાકભાજી કેમ માગતા નથી? દાખલા તરીકે ડુંગળી; તેણે કહ્યું કે તરતજ ખોળામાં એક ડુંગળીનો ગાંઠીઓ આવી પડ્યો. નીચે પ્રમાણે ફળો મંગાવવામાં આવ્યાં હતાં. એક બનાના, બે નારંગી, લીલી સફેદ દ્રાક્ષનું ઝુમખું, કાળી દ્રાક્ષનું ઝુંબખું, ફીલબર્ટનું ઝુમખું, ત્રણ વોલનટ, એક ડઝન ડેમઝન, ત્રણ આલુ, બે સેફફળ, એક ડુંગળી, એક પીચ, કેટલીક દ્રાક્ષ, ચાર ઘણી મોટી દ્રાક્ષ, ત્રણ ખારેક, એક બટાટો, બે મહોટાં જામફળ, એક દાડમ, એક મીઠું લીંબુ અને રેઝીનનુ એક મહોટું ઝુમખું એ રીતે આવ્યાં હતાં.

ડી૦ ડી૦ હોમની જુબાની ડાકટર એડમેન્ડન્સ પ્રમુખ રૂબરૂ તા૦ ૨૨ જુન સન ૧૮૬૯ના રોજની છે. તેમાં તે નીચે પ્રમાણે લખાવે છે. એસ-સી-હોલના મકાનમાં અમે બેઠાં હતાં ત્યાં ટેબલ એની મેળે ઉંચે ચઢ્યું હતું. એટલે ઉંચે કે અમે તેને અડી શકતા નહોતા. એમ્પરર નેપોલીયનની હાજરીમાં એક હાથને કલમ ઉપાડીને કાગળ ઉપર લખતાં મેં જોયો છે. અમે એક મહોટા ઓરડામાં બેઠાં હતાં કે જેનું નામ પંદરમા લ્યુઇનુ સેલુન હતું. એમ્પ્રેસ આ ઠેકાણે બેઠી હતી અને એમ્પરર ત્યાં બેઠા હતો, પછી હાથ

યોનિઅરી-સ્પર્શાસહ્ય યોનિ.

(Vaginismus.)

યોનિનો મુખ આગળની જ્ઞાનતંતુઓ કેટલીકવાર એટલી બધી કોમળ ને પીડા દર્શક થઈ જાય છે કે તેથી યોનિમુખ સંકુચિત થાય છે, અને તેને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી તે ખીલવાને બદલે વધારે ને વધારે સંકુચિત થાય છે. આવો સંકોચ છતાં પણ જો આંગળી, કે કોઈ અવયવ કે કાંઈ પાતળી સળી અંદર દાખલ કરવા માંડી હોય તો તેમાં ઘણું દરદ થવા માંડે છે, અને સ્ત્રી સહન કરી શકતી નથી, એથી એ પ્રયાસ કેટલીકવાર છોડી દેવો પડે છે. આથી તે સ્ત્રીને કાંઈ બીજો અંદરનો રોગ થયો હોય તેની પરીક્ષા આંગળીથી કે હથિયારથી કરવી હોય તો તે થઇ શકતી નથી. કોઈ સ્ત્રીને યોનિ લાંબા વખત સુધી સ્પર્શાસહ્ય રહે છે, તેથી પ્રજોત્પત્તિ થઇ શકતી નથી.

કારણ:—આમ થવાનું કારણ કેટલીકવાર ફક્ત મનની લાગણીજ હોય છે, મનનું વલણ કોઈવાર એવું હોય છે કે તે વખત તેના સ્પર્શ પીડાકારક થતો નથી, ને કોઈવાર એવું હોય છે કે તે વખતે તેનો સ્પર્શ વિના કારણે પણ અપ્રિય અને અસહ્ય થઈ પડે છે. જે સ્ત્રીઓનું મન પોચું હોય છે, અગર હિસ્ટીરીઆના દરદવાળું હોય છે, તેવી સ્ત્રીઓને આ ઉપાધિ માત્ર મનોવેગને લીધે જ થાય છે. તે સિવાય યોનિ ઉપર કે અંદર વરમ, કાંઇ ત્વચારોગ, અર્બુદ, ક્ષત, જખમ કે એવું કાંઇ થયું હોય તેને લીધે તેનો સ્પર્શ દુઃખકારક થઈ પડે છે, ને તેથી યોનિમુખ સ્પર્શ થવાની બીકે સંકોચાય છે. કોઈવાર મૂત્રાશય કે મળાશયમાં કાંઇ દરદ હોવાને લીધે પણ યોનિનો સ્પર્શ અસહ્ય થઇ પડે છે. યોનિનો વરમ કરનારાં કારણો વાંચવાથી આનાં વધારે કારણો જાણી શકાશે.

ચિન્હ:—આ દરદમાં સ્થાનિક ચિન્હોજ હોય છે. અંદર કાંઈ પણ વસ્તુ દાખલ કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં જ તેમાં દુઃખાવો જણાય છે, અને યોનિમુખ સખત રીતે સંકોચાએલ જણાય છે; કોઈવાર વરમને ત્વચારોગનાં ચિન્હો જણાય છે, ત્વચા લાલને ગરમ લાગે છે, કોઇવાર તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ જણાય છે. હિસ્ટીરીઆવાળી સ્ત્રીને યોનિનો સંકોચ થયો હોય તે છતાં અંદર કાંઈ હથિયાર કે આંગળી દાખલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં કેટલીકવાર સખત હિસ્ટીરીઆ થઇ આવે છે. કોઈવાર સ્ત્રીની કમ્મર દુઃખે છે, ને હાલવા ચાલવાથી દરદ થાય છે.

કોઇવાર યોનિની અંદર આંગળી કે કાંઇ હથિયાર દાખલ કર્યા પછી યોનિમુખ બહુ સંકુચિત થઈ જાય છે. કોઇવાર સ્ત્રીનો પુરૂષ સાથે સમાગમ થતો હોય, ત્યારે પણ એવું બને છે.

અનુસંગી ઉપાય:—જો સ્ત્રીનું મન બહુ પોચું હોય, અગર તે હિસ્ટીરીઆવાળી હોય તો બળાત્કારે અંદર કાંઇ પણ દાખલ કરવું નહિ. કેટલાકની એવી સલાહ હોય છે કે પાતળી ને જાડી સળીઓ (Dilators) એક પછી એક અંદર ક્રમવાર દાખલ કરવી, પણ તેમ કરવાની કાંઇ જરૂર નથી. ઘણા વખત પહેલાં આવો સંકોચ દૂર કરવા માટે તીક્ષ્ણ ચપ્પુથી શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવતી, પણ તેવું ઘાતકીપણું હવે કરવામાં આવતું નથી. સ્ત્રીને હિમત આપીને જે પ્રયોજન હોય તે બરાબર સમજાવવું એથી ઘણીવાર આ

કારણ દુર થાય છે, અને યેાનિમુખ ઢીલું પડે છે. જો અંદર વરમ હેાય તેા તે પહેલાં દૂર કરવેા, અને પછી જે શસ્ત્ર દાખલ કરવું હેાય તે દાખલ કરવું; તેવીજ રીતે જે ત્વચારેાગ કે બીજાં દરદેા અંદર હેાય તેને મટાડવાનેા પ્રયત્ન કરવેા. આવી સ્ત્રીએ પેાતાના ગુહ્યાવયવને જેમ બને તેમ આરામ આપવેા; અને ઉશ્કેરવાં નહિ; હમેશાં પા અરધી કલાક ગરમ પાણીમાં બેસવું, અને અંગ કસરત કરવી; ચાહ, કાફી, દારૂ, અને ગરમ મસાલા બીલકુલ ખાવા નહિં, તેમજ વિષય સંબંધી વિચારેા જેમ બને તેમ એાછા કરવા.

કેાઇવાર યેાનિ માર્ગની અંદર શસ્ત્રક્રીયા તત્કાળ કરવાની જરૂર હેાય છે, ત્યારે યેાનિનું મુખ આવી રીતે સંકુચિત થઇ ગયું હેાય, અને પુરી પરીક્ષા પણ થઈ શકતી ન હેાય તેા દવા સુંઘાડીને સ્ત્રીને બેભાન કરવાની જરૂર પડે છે;

યેાનિભ્રંશ.

(Prolapsus Vaginae.)

જ્યારે યેાનિમાર્ગની દીવાલેા નબળી પડી જાય છે, ત્યારે તેનેા કેટલેાક ભાગ ટટાર ને સંકુચિત રહેવાને બદલે ઢીલેા ને બેવડ થઇને આમળની આકૃક નીચે મુખની બહાર નીકળી આવે છે.

કેાઇવાર યેાનિમાર્ગ બધેા બેવડ થઇને બહાર નીકળી આવે છે, ત્યારે યેાનિમાર્ગનેા સંપૂર્ણ ભ્રંશ કહેવાય છે.

કેાઇવાર માત્ર યેાનિમાર્ગનેા આગળનેા ભાગ અને કેાઇવાર માત્ર પાછળનેા ભાગ ઉતરી આવે છે.

કારણેા:—લાયક કરનારા—વખતેાવખત થતેા પ્રસવ કે ગર્ભપાત, માના શરીર કરતાં વધારે કદાવર બચ્ચાનેા પ્રસવ, પ્રસવ વખતે બચ્ચાને ફેરવવા માટે અગર બહાર કાઢવા માટે બહારથી કરવા પડેલા ઉપચારેા, અતિ સંભેાગ કે પ્રદરના રેાગથી ગુહ્યાવયવેાની નબળાઇ ઇત્યાદિથી સ્ત્રી આ દરદને લાયક થાય છે.

ઉત્પન્ન કરનારાં કારણેા:—અસ્વાભાવિક પ્રસવ, પેડુ ઉપર થતું દબાણુ, ગર્ભાશયની વૃદ્ધિ, અગર તેની ગ્રંથિ, પગ ક્રસકાવેા, પડી જવું, વાંકાવળાને કરાં જવું કે બળ કરવું ઇત્યાદિથી યેાનિમાર્ગનેા ભ્રંશ થાય છે.

ચિન્હને લક્ષણ:—યેાનિ માર્ગની દીવાલેા મુખની બહાર નીકળેલી જણાય છે, અને તેની વચમાં આંગળી નાખવાથી ગર્ભાશય પણ નીચે આવેલું જણાય છે, અને આંગળી કમળના મુખને અડે છે, એથી ગર્ભાશય પતન થયું છે કે યેાનિ ભ્રંશ છે, તેની ખાત્રી થઈ શકે છે. કેાઇવાર ગર્ભાશય પણ મુખની બહાર આવી જાય છે, પણ કમળના મુખની ઉપર જે સ્પષ્ટ ને સાંકડેા ચિરેા હેાય છે, તેવેા ચિરેા યેાનિ ભ્રંશમાં જેવામાં આવતેા નથી. જ્યારે માત્ર આગળની દીવાલ નીચે ઉતરે છે, ત્યારે મૂત્રાશયની હરકતેા જણાય છે, પેસાબ કરવા વખતેા વખત જવું પડે છે, અને તે ઉતરતી વખતે દરદ થાય છે. પેડુમાં ભાર ને દુખાવેા જણાય છે. યેાનિમુખની અંદર આંગળી નાખવાથી આગળ મૂત્રાશયની બાજુએ પેાચી ગાંઠ હેાય એમ લાગે છે, અને તેની ઉપર કમળ ને તેનું મુખ જણાય છે.

પેસાબ જ્યારે મૂત્રાશયમાં વધારે ભરાઇ રહે છે, ત્યારે સળી નાંખીને પેસાબ ઉતારવો પડે છે, અને પેસાબ બધો ઉતરી રહે છે, ત્યારે યોનિમાં ઉપર બતાવેલી પોચી ગાંઠ સ્પર્શ કરી જોતાં નાની થઇ હોય એમ લાગે છે. અને જ્યારે ફરીથી પેસાબ ભરાય છે, ત્યારે તે ગાંઠ મોટી થઇ લાગે છે.

જ્યારે પાછલી દીવાલો નબળી પડીને વળી જાય છે, ત્યારે મળાશયની હરકતો થઇ આવે છે; થોડી થોડીવારે દસ્તની હાજત થાય છે, પણ દસ્ત ઉતારતાં પીડા થાય છે, અને તેથી દસ્ત બરાબર સાફ આવતો નથી. દસ્ત કબજ રહેવાથી ગુદા તરફ ગ્રંથી મોટી થતી અને દસ્ત ઉતર્યા પછી તે ગ્રંથી નાની થતી જણાય છે.

યોનિ ભ્રંશ થવાથી તેનું શ્લેષ્મપડ જ્યાં ત્યાં ઘસાય છે, એથી તેનો દીર્ઘ વરમ રહ્યા કરે છે, ધાત વહ્યા કરે છે, ને સ્ત્રીનું શરીર લેવાતું જાય છે.

• કોઇવાર યોનિની દીવાલનો ભ્રંશ થયા પછી તેનો ફાંસો (Strangulation) થનો જોવામાં આવે છે, ત્યારે અતિશય દુખાવો થાય છે, સખત વરમ થઇ આવે છે, અને દબાણમાં આવેલા ભાગમાંથી લોહી પાછું જઇ શકતું નથી.

અનુસંગી ઉપાયઃ—સ્ત્રીને સુવારી રાખવી, અને કશી મહેનત લેવા દેવી નહિ, સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો, પેસાબને ઝાડો કબજ ન રહે તેવા ઇલાજો લેવા.

યોનિ મુખનો વરમ.

(Vulvitis)

વરમનો રોગ સર્વ સ્થળે થાય તેવો છે, અને તેથી યોનિ મુખ ઉપર જ્યારે વરમ થાય, ત્યારે તેમાં કાંઇ નવાઇ જેવું નથી, કેમકે તે બહુ કોમળ હોય છે ને તેને ક્ષોભ થવાનાં કારણો સહેજે મળી આવે.

પ્રકારઃ—તીક્ષ્ણને દીર્ઘ.

• કારણઃ—યોનિમુખ ઉપર કાંઇ વાગવાથી, કઠણ પદાર્થ સાથે બહુ ઘસાવાથી, કાંઇ ખડબચડી ચીજ સાથે દોલાવાથી, ચાલતાં કાંઇ વસ્ત્ર કે પટ્ટો યોનિમુખ સાથે ઘસાતો હોય તેથી, અતિશય સંભોગથી, કે વિપરીત સંભોગથી, હસ્ત ક્રિયાની કુટેવથી, પરમીઆના ચેપથી, ચાંદીના ચેપથી, ખરજવું, અર્બુદ, જળ પીટીકા, લુખસ કે એવો કોઇ ત્વચા રોગ યોનિમુખ ઉપર થવાથી, કે કાંઇ ગરમ વસ્તુ જેવી કે એળાઓ, સુંઠ, તજ, તીખાં, લવીંગ વગેરે યોનિમુખ ઉપર લગાવવવાથી વરમ થઈ આવે છે કોઇવાર તેની ઉપર રતવા પણ થાય છે. કેટલીક કોમળ સ્ત્રીઓને માત્ર બહુ ચાલવાથી યોનિમુખનો વરમ થઇ આવે છે.

ચિન્હઃ—તીક્ષ્ણવરમ શરૂ થાય છે, ત્યારે યોનિના ઓષ્ટને બીજા ભાગોમાં દાહ લાગે છે, યોનિલિંગ (Clitoris) વખતે જાગૃત થાય છે, ને સ્ત્રીનું મન વિષય તરફ દોરાય છે; પણ જેમ વરમ જોર પકડતો જાય છે, તેમ આ દાહને વિષય તરફનું વલણ બદલાતું જાય છે, તે ભાગ બધો લાલ થઈ આવે છે, સુકો પડી જાય છે, ગરમ થાય છે, અને થોડીવારમાં તેમાં દરદ થવા માંડે છે. દાહ મટાડવા માટે જો સ્ત્રી તે ભાગને ઘસે છે, તો દરદ વહેલું શરૂ થાય છે, વરમને ઉત્તજન મળે છે, ને યોનિનાં હોઠ વગેરે સુજી જાય છે,

વખતે તે ભાગ કાળો પડી જાય છે, પછી ચાલવાથી પણ દરદ થાય છે, સ્પર્શ પણ સહ થઇ શકતો નથી, જરા તાવ આવી જાય છે, પેસાબ કરતાં ને દસ્ત ઉતારતાં પણ પી જણાય છે ને કેટલીકવાર યેાનિના અંદરથી ધાત આવવા માડે છે, પણ ઘણી વાર યેાનિન હેાઠની વચ્ચેથી પરૂ જેવી અગર શ્લેષ્મને પરૂ મિશ્રિત ધાત નીકળે છે. કોઈવાર યેાનિમુખન વરમને લીધે આખા યેાનિમાર્ગમાં પણ વરમ થઈ આવે છે, ને કોઇવાર ગેડ થાય છે.

જ્યારે વરમ દીર્ઘ રૂપે થાય છે, ત્યારે ઘણું કરીને સાથે યેાનિ માર્ગનો પણ વરમ હેાય છે, અને પાતળી પાણી જેવી ધાત જાય છે, ને અંદરની કે બહારની ત્વચા સ્પર્શ ઘર્ષણ ખમી શક્તી નથી; કોઇવાર યેાનિ મુખના વરમ થયા પછી તે ભાગ સડે છે.

કેટલીકવાર એવી જાતનો દીર્ઘ વરમ થાય છે કે તેને લીધે યેાનિના એાષ્ટની ત્વચા તથા થેાડી સાથળના ત્વચા પણ લાલ થાય છે, અને તે ઉપર બહુ ચળ આવ્યા કરે છે ચાલવાથી તેમાં દરદ થાય છે, અને ચળ વધારે આવે છે, આજે યેાનિમુખનું ખરજવું (Eczema) પણ કહેવામાં આવે છે; કોઇવાર દીર્ઘ વરમ એવું રૂપ ધારણ કરે છે. કે તેને લીધે ત્વચા જાડી ને સ્નિગ્ધ થાય છે, ને તેની ઉપરના વાળ ખરી પડે છે.

કોઇ વાર યેાનિમુખની ઉપર ઝીણી ઝીણી ફોડલીઓ થાય છે, તે દુખે છે, અને બળે છે, અને થેાડા વખત પછી તે ફુટે છે, ત્યારે તેમાંથી થેાડુએક પરૂ નીકળે છે; યેાનિમુખ આખુ લાલ થઇને સુજી આવે છે, અને કોઇ કોઇ ઠેકાણે ક્ષત પડે છે. કેટલીક સગર્ભા સ્ત્રીઓને ઉનાળામાં એવી ફોડલીઓ થતી જોવામાં આવે છે, અને તે સાથે વખતે યેાનિની સ્પર્શાસહતા પણ થાય છે.

નાની છોકરીઓને જતી ધાત.

નાની છેાડીઓને કોઇવાર યેાનિ મુખનો વરમ થતો જોવામાં આવે છે, ને તેથી તેમને ધાત જાય છે.

કારણ:—(૧) તે છેાડીઓનું શરીર કંઠમાળના કે ક્ષયના વિષથી બગડેલું હેાય છે, (૨) કોઇવાર તેમના પેટમાં કૃમિ થયાં હેાય છે, (૩) નહાતી વખતે તે ભાગ બરાબર સાફ કરવામાં આવતો નથી, અને તેમાં મેલ કે કાંઇ ગંદી વસ્તુ ભરાઇ રહે છે, (૪) નહાતી વખતે તેને કોઈ બહુ સખત (Irritative) સાબુથી ધેાવામાં આવે છે, અગર જાસ્તી ઘસવામાં આવે છે, (૫) દાંત આવતા હેાય છે, (૬) વખતે પરમીઆનો ચેપ દરકોઇ રીતે ત્યાં લાગી ગયેા હેાય છે, (૭) કે શરીરમાં રહેલ શ્લેષ્મપડ ઉપર બીજી કોઇ જગ્યાએ ડીપ્થેરીઆની અસર થઈ હેાય (૮) યેાનિમુખ ઉપર કાંઈ વાગ્યું હેાય અગર કોઇએ બળાત્કાર કર્યો હેાય, તેથી નાની ઉમરની છેાડીઓના યેાનિમુખ ઉપર વરમ થાય છે, અને ધાત જાય છે. જરા મેાટી ઉમ્મરની છેાડીઓ હેાય, ત્યારેજ પરમીઆ કે બળાત્કાર જેવાં કારણોનો સંભવ રહે છે.

કૃમિથી જ્યારે ધાત જાય છે, ત્યારે છેાડીને બહુ ચળ આવે છે, અને શરીર નબળું પડે છે.